
مرشد
الكشاف المتقدم

بسم الله الرحمن الرحيم



الكشاف المتقدم

إعداد

حسين صبري جاد المولى   فوزي محمود فرغلي

صلاح العباسي

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمــة

لما كان الهدف من حركة الكشف هو إعداد النشء فى مراحل نموه المبكرة إعداداً سليماً بغرس حميد الخصال فيه . وبصقل مواهبه وبتدريبه لكى يكون عضواً عاملاً فى بيئته ومجتمعه . ولبنة صالحة فى بناء وطنه قادراً على مواجهة أعباء الحياة وتحمل تبعاتها ومسئولياتها ..

فقد اهتمت الحركة الكشفية العربية بتطوير مناهجها وبرامجها بما يتلاءم وتحقيق هذا الهدف فى هذا العصر ــ عصر التكنولوجيا ــ وغزو الفضاء ــ وبما يتناسب ومجتمعاتنا العربية لملاحقة ومواكبة هذا التطور العلمى السريع عن طريق الممارسة العملية لهذه المناهج والبرامج ..

وتيسيراً على النشء فى هذا المجال فإننا نقدم لهم المنهج الحديث المطور لمرحلة الكشاف المتقدم بما يحتويه من برامج ومعلومات شيقة وبما يتضمنه من تطبيقات عملية متنوعة ليستمتع بممارستها ويكتسب من المهارات ما يفيده فى حياته فى مختلف المجالات .. آملين أن نكون قد مهدنا أمامه الطريق ليسلكه قدماً إلى الأمام بعزم وإرادة نحو تحقيق ما يصبو إليه من أهداف ..

وبالله التوفيق ،

صلاح العباسى — حسين صبرى — فوزى فرغلى

متطلبات شارات الكشاف المتقدم

المبتدىء ــ الثانى ــ الأول

مرحلة القبول :

لكى تحصل على شارة جمعيتك . عليك معرفة :

وعد الكشافة ــ قانون الكشافة ــ تأدية التحية ـ الاشتراك فى مشروع خدمة عامة ..

وعد الكشافة :



كشاف متقدم

.. أعد بشرفى أن أبذل جهدى :

ــ فى أن أقوم بما يجب على نحو الله والوطن ... .

ــ وأن أساعد الناس فى جميع الظروف ..

ــ وأن أعمل بقانون الكشافة ..

هل تعلم أيها الشاب أنه لا يحق لك أن ترتدى زى الكشافة قبل أن تتقدم لحفل القبول الذى تعد فيه بشرفك بالقيام بواجبك نحو الله بأن تأتمر بأوامره وتنتهى عن

نواهيه .. وبواجبك نحو وطنك بأن تعمل فى سبيله وأن تفتديه بكل مرتخص وغال ..

أنك إن فعلت ذلك فسوف تتأصل فيك نزعة الخير والفضائل وتنأى عن فعل الشر والرذائل وتكون بذلك قد حققت البندين الآخرين من الوعد : مساعدة الناس والعمل بقانون الكشافة ..

ـ تفسير قانون الكشافة وشرح معناه :

١ ـ الكشاف صادق وشرفه موثوق به : (الكشاف صادق)

الصدق فضيلة يتصف قائله بالإيمان والشجاعة فهو يقول الحق دون خوف ولا يخشى فى الله لومة لائم .. والكذب رذيلة يتصف قائله بالنفاق والجبن فهو يخشى قول الحق ويتنصل من ذكره ..

قال رسول الله ﷺ « **آية المنافق ثلاث إذا حدّث كذب وإذا وعد أخلف وإذا أؤتمن خان** » ..

والكشاف يجب أن يكون صادقاً . إذا قال صدق وإذا وعد أنجز . وإذا أؤتمن صان ..

٢ ـ الكشاف مخلص لوطنه ووالديه ورؤسائه ومرؤسيه : (الكشاف مخلص)

والإخلاص للوطن يكون بالذود عنه ضد أعدائه والتصدي لكل من يحاول أن ينال منه . ودورك فى هذا هو الجد والاجتهاد في عملك والمحافظة على المرافق العامة ومقاومة الشائعات ... إلخ .

والإخلاص للوالدين بطاعتهما والعمل على إسعادهما . والإخلاص للرؤساء بطاعتهم واحترامهم وتنفيذ أوامرهم . والإخلاص للمرؤسين بتوجيههم وإرشادهم وحسن التعامل معهم .

٣ ـ الكشاف نافع ومعين : (الكشاف نافع)

واجب الكشاف أن يكون نافعاً ومعيناً للغير باذلاً جهده فى سبيل ذلك : مضحياً

براحته ومتعته .. وعليه أن يعد نفسه لمساعدة الغير فى شتى المناسبات ومختلف الظروف ..

٤ ــ الكشاف صديق الجميع وأخ لكل كشاف : (الكشاف ودود)

فهو صديق للجميع وأخ لكل كشاف آخر ولو لم تكن هناك معرفة سابقة . يبادله التحية ويسدى إليه النصح ويمد إليه يد المساعدة فى ود وفى تواضع .. ولكن تذكر دائماً أنك وطنى فى المقام الأول وقبل كل شيء فأنت صديق لأصدقاء بلادك وعدو لأعدائها ..

٥ ــ الكشاف حميد السجايا : (الكشاف مؤدب)

فهو مؤدب ومهذب . يعطف ويحنو على الصغار . ويحترم السيدات . ويوقر الكبار ، ويترفق بالمرضى وذوى العاهات . يفعل الخير . ويبذل جهده فى خدمة ومساعدة الغير . بواعز من ضميره وابتغاء مرضاة ربه . لا يرجو من وراء ذلك جزاء ولا شكوراً . ولا يتقبل عطاء نظير خدمته ..

٦ ــ الكشاف رفيق بالحيوان والنبات : (الكشاف رفيق)

رفيق بالكائنات الحية أياً كان نوعها . يعاملها برفق ولا يؤذيها . فلا يهاجم أعشاشها محطماً بيضها . ولا أوكارها مشرداً صغارها بل عليه أن يقدم لها الطعام والماء ما أمكنه ذلك ..

٧ ــ الكشاف مطيع : (الكشاف مطيع)

الطاعة هى ما يجب أن يتحلى بها الكشاف . فيلبى أوامر والديه ورؤسائه دون إبطاء أو اعتراض ما لم تكن بمعصية لله عز وجل . إذ لا طاعة لمخلوق فى معصية الخالق . وله (بعد أن يلتزم بتنفيذ الأمر) أن ــ يناقش وأن يبدى وجهة نظره فى هذا الأمر إن كان له رأى آخر مخالف ..

٨ ــ الكشاف باش يقابل الشدائد بصدر رحب : (الكشاف باش)

والمقصود ألا يجزع ولا يرتاع إذا ما حزبه أمر أو صادفته شدة . بل عليه أن يواجه

ذلك برباطة جأش وهدوء أعصاب لأنه فى هذه الحالة يكون أقوى على المواجهة وأقدر على حسن التصرفْ ..

ابتسم للشدائد ولا تكتئب . وواجهها ولا تفر منها وسوف تتغلب عليها وتنتصر ..

٩ ـ الكشاف مقتصد : (الكشاف مقتصد)

الاقتصاد فى المال هو ألا تنفقه إلا بحقه وفيما هو ضرورى ونافع ومحتاج إليه . فلا تسرف ولا تقتر فكلاً الأمرين مذموم ..

قال تعالى : ﴿ **والذين إذا أنفقوا لم يسرفوا ولم يقتروا وكان بين ذلك قواماً** ﴾...

والاقتصاد لا يكون بالنسبة للمال فحسب ولكنه أيضاً بالنسبة للوقت والجهد فلا تنفق وقتك وجهدك عبثاً وفيما لا طائل تحته واعلم أنَ الوقت كالسيف أن لم تقطعه قطعك ..

١٠ ـ الكشاف طاهر : (الكشاف نظيف)

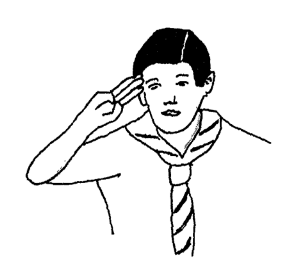
والنظافة نوعان :

نظافة الظاهر : كنظافة الجسم والشعر والأظافر والملبس ..

نظافة الباطن : وهى أن تكون طاهر القلب فلا تضمر حقداً لأحد .. عف اللسان فلا تتلفظ بالبذىء من القول . نقى السريرة فلا تغتاب . قنوعاً فلا تحسُد وتتمنى زوال النعمة عن الغير . شريفاً فى تعاملك . متسامحاً مع من أساء إليك ..

تأدية تحية الكشاف :





تكون بوضع إبهام اليد اليمنى فوق ظفر الأصبع « الخنصر » . بينما الأصابع الثلاث الأخرى تكون مضمومة ومنتصبة لأعلى فى استقامة . هذا الوضع يذكرك دائماً بوعد الكشافة ..

فالأصابع الثلاث تذكرك بواجبك نحو الله والوطن . ومساعدة الغير . والعمل بقانون الكشافة ..

أما وضع الإبهام فوق الخنصر فيشير إلى أن الكبير يرعى الصغير ويعطف عليه . وأن الصغير يحترم ويوقر الكبير ..

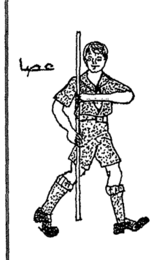
وتؤدى هذه العلامة فى مناسبتين :

١ ـــ عند تأدية الوعد . ويكون الذراع بجانب الجسم والأصابع فى محاذاة الكتف ..

٢ ـــ عند تحية العلم . والسلام الوطنى . وتحية القائد والزميل وتكون برفع اليد اليمنى لأعلى بحيث يتلامس الأصبع السبابة مع الجبهة أعلى الحاجب ، والكوع منفرجاً للخارج فى محاذاة الكتف ..

★ **التحية عند حمل العصا :**

يكون الكشاف ممسكاً بعصاه بيده اليمنى ثم يقوم بتأدية التحية بيده اليسرى (مؤدياً بها علامة الكشافة) بأن يثنى يده اليسرى عبر جسمه فى وضع أفقى بحيث تتلامس أصبعه السبابة والعصا ويكون الكف متجهاً لأسفل ..



وعند التحية بالعصا أثناء السير . فإنها تؤدى بنفس الطريقة السابقة مع رفع العصا قليلاً بعيداً عن الأرض ..

★ **الاشتراك فى مشروع خدمة عامة لفرقتك :**

هناك العديد من مشروعات الخدمة العامة تستطيع أن تؤديها لفرقتك سواء أكنت بمفردك أم بالاشتراك مع أفراد طليعتك أم مع الفرقة ككل ..

على سبيل المثال لا الحصر تسوق إليك بعض الأمثلة لهذه المشروعات .



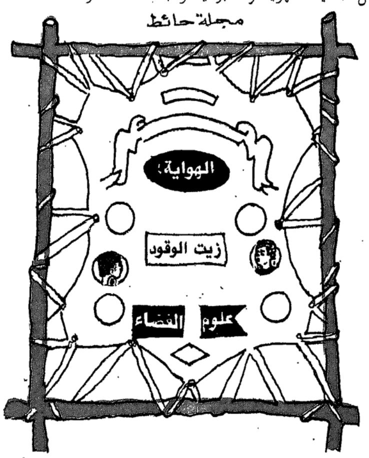
١ ــ ترتيب وتنسيق مكتبة الفرقة ..

٢ ــ إعداد لوحات أو ملصقات لتزيين النادى ..

٣ ــ الاشتراك مع الفرقة فى أداء الخدمات الصحية كالإسعاف ومكافحة الأوبئة ومشروعات النظافة ومكافحة الذباب ..

٤ ــ الاشتراك فى نشر الوعى الاجتماعى لمكافحة العادات الضارة ، ومحو الأمية والإسهام فى نشر الوعى القومى ..

٥ ــ عمل صحيفة شهرية أو أسبوعية أو مجلة حائط للفرقة .



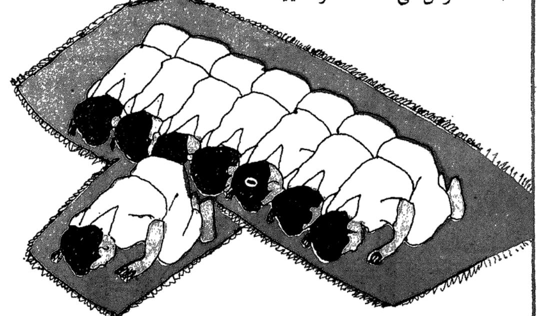
وعند إتمامك لكل ما سبق . يحدد لك قائدك « موعد حفل القبول » .. ابدأ بعد ذلك فى ممارسة ما تختاره من مجالات منهج مرحلة الكشاف المتقدم وبرامج أنشطتها وشارات هواياتها ..

وفيما يلى محتويات المنهج :

أولاً : فى مجال التربية الدينية

(أ) السلوك الشخصى

١ ــ الحرص على أداء الشعائر الدينية :



صاحب الدين لا بد وأن يكون على خلق قويم . فالدين يأمره بالمعروف وفعل الخير والفضائل . وينهاه عن المنكر وارتكاب المعاصى والرذائل . أن السعادة البشرية لا ولن تتحقق مع المفاسد الأخلاقية التى تهدم الإنسان وتفقده صحته وماله وتقضى على معنوياته ولو توفر العلم والمال ..

فبالعلم وحده لا تستقيم الأمور فقد يكون مطية للشر ومعولاً من معاول الهدم والتدمير .

وبالمال وحده لا تنصلح الأحوال فقد يكون مفسدة يجر إلى الانغماس فى الشهوات ومهاوى الرذيلة ..

أما الخلق فهو الحصن المنيع والركيزة القوية فى بناء الأمم والشعوب ووسيلة السعادة الحقيقية للإنسان ..

وجاء الدين الإسلامى ليؤكد القيم الخلقية ويرسى دعائهما عن طريق العقل الذى هو هبة الله التى لا تقدر . وهو ما ميّز الله به الإنسان على سائر مخلوقاته :.

جاء الدين فحدّد لنا التكليفات . ومالنا من حقوق وما علينا من واجبات ..

أمرنا بالصلاة وهى إحدى أركانه الخمس . وهى الصلة بين العبد وربه كل يوم خمس مرات يتطهر لها المرء ويتوضأ ليلقى ربه على طهارة (طهارة المظهر والمخبر) يناجيه ويدعوه فى خشوع وتضرع .

والصلاة فى جماعة أفضل من صلاة الفرد وحده . مصداقاً لقول رسول الله ﷺ « **صلاة الجماعة تفضل صلاة الفرد بسبع وعشرين درجة** » فاحرص على أدائها ما أمكنك .

وصلاة الجماعة هى إحدى مظاهر الإسلام الرائعة لما فيها من حكم كثيرة . ففيها حسن التلبية والاستجابة عند الدعوة لها بسماع الآذان وفيها دعم للروابط بين المصلين وتقوية لعرى المحبة بينهم .. وفيها تدريب على النظام بالوقوف فى صفوف متراصة مستوية متلاصقة كالبنيان يشد بعضه بعضاً ..

وفيها دعوة للطاعة باتباع الإمام فى حركاته وسكناته .. وهكذا بالنسبة لبقية الأركان من زكاة وصوم وحج . فكلها تدعو إلى صالح الأعمال فاحرص على تفهمها والالتزام بأدائها تظفر بسعادتى الدنيا والآخرة ..

٢ ــ القدوة فى المحافظة على الشعائر والتحلى بالأخلاق الكريمة :

أيها الشاب لكى تكون قدوة لغيرك . فيتأسى بك ويحذو حذوك ..

★ اعمل وكأنك ترى الله فإن لم تكن تراه فإنه يراك ..
★ تمسك بتعاليم دينك والتزم بأداء شعائره ..
★ كن باراً بوالديك ولا تعص لهما أمراً ..
★ عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به ..
★ ولا تتعالى ولا تتكبر أو تتجبر فمن تواضع لله رفعه .
★ كن مخلصاً فى أداء عملك متفانياً فى خدمة وطنك ..

* ولا تضمر حقداً لأحد ولا تتمن زوال النعمة من غيرك ..
* كن صابراً .. شاكراً ..
صابراً على قضاء الله ..
شاكراً لأنعمه ..
* صل من وصلك ولا تقطع من قطعك ..

وإليك هذه القصة لعلها تكون لك عبرة وتتخذ منها قدوة :

كان أمير المؤمنين عمر بن الخطاب يتفقد أحوال رعيته ليلاً . وإذا به يسمع هذا الحوار بين امرأة وابنتها ..

الأم : قومى وامزجى هذا اللبن بالماء ..
الابنة : وكيف ذلك يا أماه وقد نهانا عن ذلك أمير المؤمنين ؟..
الأم : وما يدرى أمير المؤمنين بما نفعل . أنه لا يرانا ..
الابنة : أماه . إن كان أمير المؤمنين لا يرانا فإن رب أمير المؤمنين يرانا ..

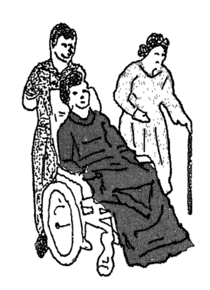
هكذا كانت إجابة هذه الابنة التقية الورعة . وكان جزاؤها أن خطبها أمير المؤمنين عمر بن الخطاب لابنه ..

٣ ـــ الالتزام بوعد وقانون الكشافة وتطبيقه :

قبل أن تنخرط فى الحركة الكشفية (باختيارك وبمحض رغبتك) أديت الوعد فى أن تبذل جهدك فى القيام بواجبك نحو الله والوطن وأن تساعد الناس فى جميع الظروف وأن تعمل بقانون الكشافة .. وليست العبرة بترديد الوعد وحفظ بنود القانون . ولكنها بالالتزام الجاد بما جاء فى كل . وبالوفاء بالعهد الذى قطعته على نفسك ..

عليك بتطبيق ما جاء بالقانون من فضائل فى مختلف أعمالك اليومية فإذا نص أحد بنود القانون مثلاً على أن واجب الكشاف أن يكون نافعاً ومعيناً للغير ..

فإنما ذلك يعنى أن تكون دائماً على أهبة الاستعداد لفعل الخير . وأن تمد يد المساعدة والعون للغير ..



خدمة المعاقين



خدمة
حجاج بيت
الله الحرام

(ب) الأنشطة الفردية

١ ــ حفظ بعض السور والآيات التى تحويها الكتب المقدسة :

هذا الحفظ يعاونك على ممارسة شعائرك الدينية . فالصلاة مثلاً تتطلب منك تلاوة بعض آيات من القرآن الكريم بعد قراءة الفاتحة مما يوجب عليك الحفظ . كما أن الحفظ يكون لك هادياً ومرشداً بالنسبة لكل متطلبات الحياة فهو بمثابة شعاع الضوء فى جنح الظلام . فالآيات تتضمن الكثير والكثير من التوجيه والإرشاد ..

- ☐ فمنها ما يتضمن الأمر كقوله تعالى : ﴿ **استعينوا بالصبر والصلاة** ﴾.. وكقوله تعالى : ﴿ **وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان**) .
- ☐ **ومنها ما يتضمن النهى كقوله تعالى : ﴿ يأيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيراً من الظن إن بعض الظن إثم ولا تجسسوا ولا يغتب بعضكم بعضاً** ﴾ ... وكقوله تعالى : ﴿ **ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط** ﴾ .
- ☐ ومنها الترغيب كقوله تعالى : ﴿ **من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون** ﴾..
- ☐ ومنها الترهيب كقوله تعالى : ﴿ **وقودها الناس والحجارة** ﴾ ..
- ☐ **ومنها الوعد والوعيد . إلى غير ذلك مما لا يدخل تحت حصر .. وحبذا لو صاحب هذا الحفظ الشرح والتفسير ..**

٢ ــ حفظ بعض الأدعية :



الدعاء هو ابتهال وتقرب إلى الله تعالى رجاء كشف الشدائد والكروب . وقد أمرنا الله تعالى بالدعاء فقال : ﴿ **ادعونى استجب لكم** ﴾ ويجب ألا يكون الدعاء عند الشدة فحسب طلباً للفرج . ولكنه يكون أيضاً عند الرخاء بالحمد والشكر ..

أيها الشاب تعرف إلى ربك فى الرخاء يعرفك فى الشدة . ولكى يكون دعاؤك مستجاباً يجب أن يكون مطعمك ومشربك وملبسك من حلال ..

وهناك أدعية لمختلف الأحوال والمناسبات . فهناك دعاء للكروب . ودعاء للسفر . ودعاء للشكر .. إلى غير ذلك .. وإليك بعض الأمثلة :

دعاء إفطار الصائم : اللهم لك صمت وبك آمنت وعليك توكلت وعلى رزقك أفطرت . ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر إن شاء الله ..

دعاء الشكر : اللهم اجعلنى عبداً شكوراً . واجعلنى صبوراً ..

دعاء الشفاء : اللهم داونى بدوائك . واشفنى بشفائك . أنت الشافى لا شافى إلا أنت . اللهم عافنى فى بدنى . اللهم عافنى فى سمعى . اللهم عافنى فى بصرى لا إله إلا أنت .

٣ ــ إعداد وتأدية خطبة دينية مع اختيار السور والآيات والأحاديث المناسبة للموضوع :

تختلف الخطبة الدينية عن غيرها من حيث وجوب توافر عدة قواعد لا بد من مراعاتها واتباعها .. وخطبة الجمعة عبارة عن خطبتين يفصل بينهما جلسة قصيرة ...

* **الخطبة الأولى** : وتتضمن جوهر الموضوع ذاته . وتبدأ بحمد الله تعالى والصلاة والسلام على رسوله ﷺ . ثم إلقاء الخطبة نفسها ..

ولإعداد الخطبة يتبع الآتى :

.. اختيار الموضوع ..
.. التطرق إلى جوانب الموضوع المختلفة مع الإيجاز والتركيز ..
.. الاستشهاد بالآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة ، ويراعى فى الخطبة تغيير نبرة الصوت أثناء الإلقاء فلا تكون على وتيرة واحدة فهناك فقرات تستلزم خفض الصوت وأخرى تستوجب رفعه .. وبهذا يمكن لكلماتك أن تتفاعل مع الاسماع وتحدث تاثيرها المطلوب فى النفوس ..

★ **الخطبة الثانية :** وتتضمن الدعاء ..

ويمكن الاستعانة بالكتب الدينية وبرجال الدين . كما يمكنك استشارة والدك أو قائدك لمعاونتك فى تحضير هذه الخطبة ..

(جـ) الأنشطة الجماعية.

الاشتراك مع طليعتك أو فرقتك فى :

١ ـــ عمل دراسات وأبحاث :

عليك مشاركة بعض أفراد طليعتك أو فرقتك فى إعداد دراسة أو بحث فى موضوع ما يتم الاتفاق عليه فيما بينكم بالاستعانة بما تحتويه مكتبة المدرسة أو غيرها من الكتب . ولا بأس من استشارة ذوى الخبرة فى موضوع البحث للتوجيه والإرشاد كالاستعانة بأحد العلماء إذا كان البحث دينياً . أو بأحد أساتذة العلوم أو الهندسة إذا كان البحث علمياً وهندسياً . وهكذا حتى يمكن للبحث أن يأخذ مساره الصحيح . ثم قدم البحث (بعد الانتهاء منه) إلى قائد فرقتك تمهيداً لعرضه على أعضاء الفريق . ووطن نفسك للإجابة على ما سوف يوجه إليك من أسئلة حول هذا البحث باستيعاب الموضوع جيداً لتكون على أهبة الاستعداد للرد ..

٢ ـــ إعداد وتنظيم محاضرة أو ندوة دينية :

وهذا يستوجب الإعداد الجيد . فعليك مع أفراد طليعتك بالآتى :

★ تحديد الموعد المناسب ..

★ إعداد وترتيب المكان ..

★ الاتفاق مع أحد رجال الدين ليحاضر . وليكن ذلك بمعاونة والدك أو قائدك ..

★ الدعوة لحضور هذه المحاضرة ..

★ تنظيم ندوة عقب المحاضرة يشارك فيها الجميع طلباً لاكتساب المزيد من المعرفة فى أمور الدين وتعاليمه ومناسكه ..



ثانياً : فى مجال التربية الوطنية والاجتماعية

(أ) الأنشطة الفردية

١ ـ معرفة مدلول ١٠ أعلام عربية ، ٤ أعلام غير عربية :

ليس العلم هو مجرد ديباجة من القماش ترفع فوق صارى تتلاعب بها الرياح . ولكنه رمز الأمة وصحيفة فخارها . يلتقى الشعب كله تحت ظله فهو آية مجده وعنوان شرفه ..

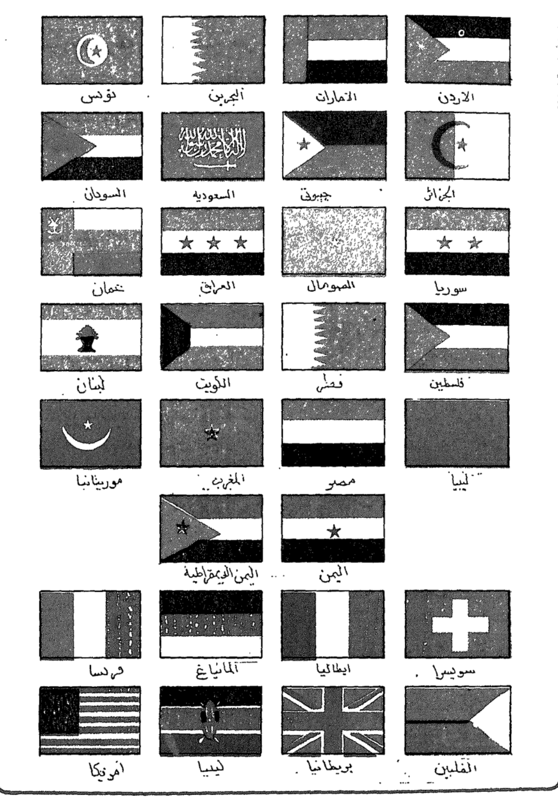
عندما يرتفع العلم تشخص إليه الأبصار إعزاز وإجلالاً . وعندما يخفق تهفو إليه القلوب محبة وإكباراً ..

ولقد اصطلحت جميع الدول على أن يتخذ كل منها علماً يختلف عن الآخر ليكون شعار حياتهم ومظهر قوتهم وآية تاريخهم ورمز أمانيهم ..

فإذا نظرنا إلى هذه الإعلام لوجدناها وقد اتخذ كل منها ألواناً خاصة . بترتيب خاص لمدلول خاص .. ونجد مثلاً أن غالبية الدول العربية تتميز أعلامها باللون الأبيض والأسود والأخضر والأحمر . تمثلاً بقول الشاعر العربى فى تمجيد عروبته :

بيض صنائعنا سود وقائعنا
خضر مرابعنا حمر مواضينا

وعليك أن تتعرف على عشرة أعلام من أعلام الدول العربية . وأن تبحث بوسائلك الخاصة عن مدلول كل منها .. ثم عليك باختيار أربعة أعلام لدول غير عربية .


تونس
البحرين
الامارات
الاردن
السودان
السعوديه
جيبوتي
الجزائر
عمان
العراق
الصومال
سوريا
لبنان
الكويت
قطر
فلسطين
موريتانيا
المغرب
مصر
ليبيا
اليمن الديمقراطية
اليمن
فرنسا
المانيا غ
ايطاليا
سويسرا
امريكا
كينيا
بريطانيا
الفلبين

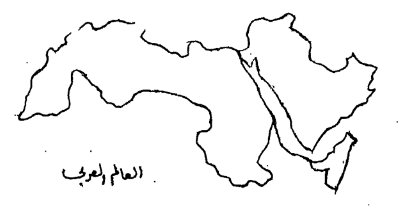
٢ — رسم خريطة العالم وتوضيح بعض المعالم عليها :

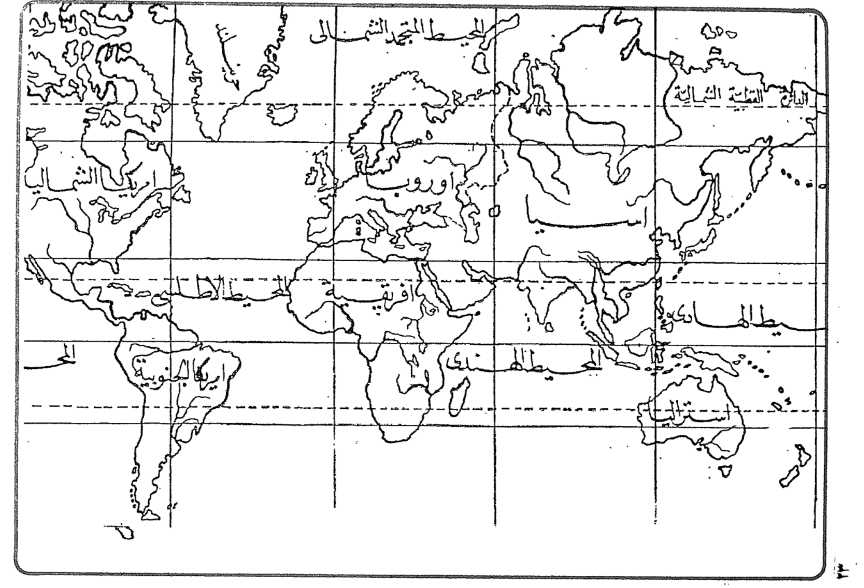
لو نظرنا إلى خريطة العالم لوجدنا أنها تشتمل على خمس قارات هى :

أوروبا . وأفريقيا . وآسيا . واستراليا . والأمريكتين . وعليك أيها الكشاف (بالاستعانة بكتب الجغرافيا) أن تستدل على أسماء خمس من الدول الغير عربية وأسماء عواصمها ..

ادرس هذه الخريطة جيداً ثم قم برسمها من الذاكرة على لوحة مناسبة من الورق موضحاً عليها أسماء هذه الدول الخمس التى اخترتها على أن تذكر ما يأتى بالنسبة لكل منها :

* موقع هذه الدولة من القارة التى تقع فيها ..
* جغرافيتها وتضاريسها (جبال ووديان وسهول وبحار وأنهار) ..
* أهم معالمها وآثارها ..
* صناعاتها وما تشتهر بإنتاجه ..
* ثرواتها المعدنية والزراعية والسمكية ..
* جوها على مدار فصول العام ..





المحيط المتجمد الشمالي
الدائرة القطبية الشمالية
امريكا الشمالية
اوروبا
اسيا
المحيط الاطلسي
افريقية
المحيط الهادي
امريكا الجنوبية
المحيط الهندي
استراليا

٣ ـــ تنظيم رحلة لأسرتك :

لا شك أنك ككشاف سبق له أن اشترك فى أكثر من رحلة مع طليعته أو فرقته تكون قد اكتسبت بعض الخبرة والدراية مما يؤهلك لأن تقوم بتنظيم رحلة لأسرتك وها هى قد واتتك الفرصة . لا شك أنك تعلم أن منظم الرحلة هو المسئول الأول عن تخطيطها وتنفيذها .. وإليك هذه الإرشادات لتأخذها فى الاعتبار لتكون لك عوناً فى إنجاح رحلتك ..

للرحلة مراحل ثلاث :

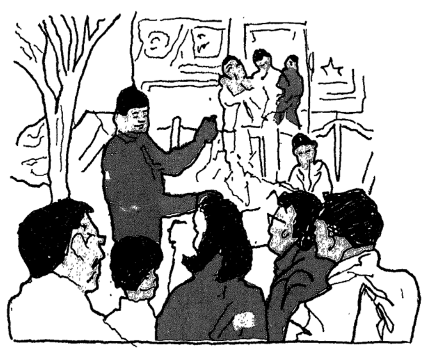
(أ) قبل الرحلة :

١ ـــ عليك أن تختار المكان الذى يحقق رغبات أعضاء الأسرة (حديقة ـــ متحف ـــ شاطىء .. إلخ) ..

٢ ـــ عليك تحديد الآتى :

.. مدة الرحلة . وهل هى ليوم واحد أو لأكثر من يوم ..

.. عدد أفراد الأسرة المشتركين ..



.. مكان التجمع واليوم والساعة ..

.. موعد العودة ..

.. وسيلة الانتقال . وهل هى بسيارات خاصة أو بالحافلة (الأتوبيس) أو بقطار السكك الحديدية .

٣ ــ إبلاغ المشتركين بالأدوات التى يمكن اصطحابها معهم (لباس بحر ــ أدوات تسلية ــ آلة تصوير ــ آلات موسيقية .. إلخ) ..

٤ ــ إعداد تصاريح الزيارة للأماكن التى تحتاج إلى تصاريح ..

٥ ــ إعداد وجبات الطعام ..

٦ ــ الاتفاق مسبقاً على أماكن المبيت (فى حالة رحلة لأكثر من يوم) ..

٧ ــ إعداد حقيبة إسعاف أولى ..

٨ ــ وضع برنامج للرحلة ..

(ب) أثناء الرحلة :

★ قيامك بكافة متطلبات الرحلة سوف يشكل عليك عبئاً ثقيلاً قد تنوء بحمله . ولذلك يجب عليك إشراك بعض أفراد الأسرة ليتعاونوا معك فى تحمل مسئولية بعض الأعمال بما يتناسب وخبراتهم فى هذا المجال ..

★ عليك تنفيذ برنامج الرحلة حسب التخطيط المسبق أو استبداله فى حالة إحساسك بعدم ملاءمته لطبيعة المكان أو الظروف البيئية المحيطة بما يحقق السعادة والبهجة للجميع ..

★ عليك بتسجيل الرحلة بالصور ..

(جـ) بعد الرحلة :

★ عند عودتك عليك أن تسجل مدى تحقيق الرحلة لأهدافها . وما هى إيجابياتها وسلبياتها . وأن تدوّن ملاحظاتك واقتراحاتك بشأنها ..

★ احتفظ بألبوم تذكارى يحتوى صور الرحلة مع نبذة صغيرة أسفل كل صورة عن المكان والتاريخ وأسماء الأشخاص ..

شرح مفهوم الخدمة العامة لفرقتك :

كما أن للفرد حقوق على الدولة فإن عليه واجبات نحوها يجب عليه أن يؤديها . ومنها الخدمة العامة إذ أنها ضرورة وطنية يجب على كل مواطن أن يشارك فيها بحسب قدراته وإمكانياته ..

والخدمة العامة هى الجهود الإيجابية التى يسهم بها المواطن متطوعاً .. ذهنياً أو عضلياً (وسواء أكان بمفرده أو بالاشتراك مع غيره) خلال فترة محددة بقصد تغطية احتياجات البيئة والمجتمع الذى يعيش فيه وبذلك فهى تتضمن تحقيق هدفين :

الأول : هدف تربوى :

١ ـــ إيجاد شباب يؤمن بأن عليه رسالة تجاه وطنه يجب أن يؤديها ..

٢ ـــ اكتساب المتطوع لمهارات وخبرات جديدة تجعله أكثر قدرة على خدمة المجتمع ..

٣ ـــ استغلال أوقات الفراغ وشغلها بما يعود بالنفع على الوطن ..

٤ ـــ تدريب الشباب على القيادة وتلقينه كيفية العمل فى جماعات متفاهمة متعاونة ..

٥ ـــ دعم الولاء للمجتمع الذى يعيش فيه وشعور الفرد بأنه جزء هام فى البنيان الاجتماعى ..

الثانى : هدف إنتاجى :

١ ـــ الاستفادة من طاقة وقوة الشباب الكامنة وتوجيهها لخدمة المجتمع ..

٢ ـــ الاشتراك الفعال فى برامج التنمية اقتصادياً واجتماعياً وعمرانياً .. ولما كانت الاحتياجات تختلف فى بيئة عنها فى الأخرى كان من الواجب عليك أن تتعرف على احتياجات البيئة والمجتمع الذى تعيش فيه للبدء بما هو أهم ..

وفيما يلى نماذج لبعض أنواع مشروعات الخدمة العامة للاسترشاد بها :

(أ) الميدان الصحى :

- ☐ مكافحة الحشرات الضارة كالذباب والبعوض .. إلخ .
- ☐ المشاركة فى ردم البرك والمستنقعات ..
- ☐ المساهمة فى مكافحة الأوبئة ..
- ☐ نظافة الشوارع وإزالة القمامة والتخلص منها ..
- ☐ المساهمة فى تحصين الأهالى ضد الأمراض المعدية ..



(ب) الميدان الاجتماعى :

- ○ دعوة الأهالى لنبذ الخرافات والمعتقدات الفاسدة كقراءة الطالع وتعليق التمائم ..
- ○ تبصير الأهالى بالإقلاع عن التقاليد الجاهلية كالأخذ بالثأر ..
- ○ المعاونة فى مكافحة الإدمان على المكيفات وإيضاح مساوئها الصحية والاقتصادية والاجتماعية بالاستعانة بالملصقات والنشرات والأفلام والشرائح ..
- ○ الاشتراك فى بعض الخدمات المتنوعة مثل أسبوع المرور وخدمة الحجاج والترفيه عن المرضى .. إلخ ..

- حل المنازعات وإنهاء الخلافات بين زملائه وأصدقائه ..
- الإسهام فى بعض المشروعات التعميرية مثل :
تعبيد الطرق ـــ ترميم الجسور ـــ التشجير ـــ حفر المصارف ـــ تجميل الميادين والحدائق العامة .. إلخ .

(جـ) الميدان الاقتصادى :

- ★ نشر الوعى التعاونى بين الأهالى وإيضاح دور الجمعيات التعاونية بالاستعانة بالملصقات وغيرها ..
- ★ توجيه وحث الأهالى على إنشاء صناعات محلية بما يتناسب وظروف البيئة التى يعيشون فيها . كأشغال الأبرة والتطريز وتربية الدواجن وأعمال النسيج اليدوى .. إلخ .
- ★ الدعوة إلى الاقتصاد والادخار وترشيد الاستهلاك ..

(د) الميدان الثقافى :

- تنظيم المحاضرات والندوات بهدف رفع المستوى الثقافى لأعضاء المجتمع ..
- المشاركة فى حملات محو الأمية ..
- المساهمة فى إنشاء المكتبات وتشجيع الأهالى على ارتيادها ..

(هـ) الميدان القومى :

- ☐ المشاركة فى الخدمات التى تتطلبها حالات الطوارىء كأعمال الدفاع المدنى وأعمال الإنقاذ والإسعاف وإطفاء الحرائق .. إلخ ..
- المساهمة فى حراسة المنشآت العامة والكبارى ومحطات المياه والكهرباء .. إلخ .
- إحياء ذكرى أبطال العرب أمثال صلاح الدين وعبد القادر الجزائرى وعمر المختار .. إلخ . واتخاذ من سيرتهم مثلاً للجهاد والكفاح والتضحية فى سبيل رفعة الوطن ومجده ..
انتهاز المناسبات القومية لتنوير الأهالى بالأهداف القومية وتقوية الروح المعنوية ..



حادث على الطريق والكشاف يبلغ عن الحادث بالتليفون

(و) الاشتراك ضمن إحدى الهيئات الآتية :

الدفاع المدنى ــ الأطفاء ــ الإسعاف ــ الهلال الأحمر .. إلخ .. بادر بالانضام إلى إحدى الهيئات الموضحة برغبة صادقة لتوفر لنفسك الأهلية والصلاحية لأداء الخدمات العامة للآخرين على خير وجه .. ولكى يتسنى لك أيضاً أداء دورك بفاعلية فى خدمة المجتمع واضعاً نصب عينيك دائماً أن مساعدة الناس هى من أهم ركائز الحركة الكشفية التى تنتمى إليها . وأن الخدمة العامة من صميم برامجها



إسعاف كشاف
مصاب فى رجله

(ب) الأنشطة الجماعية

الاشتراك فى :

١ ـــ مشروع من مشروعات تنمية المجتمع على المستوى القومى :

تنمية المجتمع إنما تعنى المشركة الإيجابية المستمرة من جميع أفراد المجتمع (بما فيهم الكشافة) فى أعمال تهدف إلى تنمية وتطوير المجتمع ليساير ركب الحضارة , والتقدم العلمى المعاصر لتحقيق حياة أفضل لهذا المجتمع .. ويكون ذلك :

أولاً : بتجميع الجهود والموارد والبحث عن موارد معاونة ..

ثانياً : بالتعرف على الاحتياجات المختلفة لهذا المجتمع للقيام بتنفيذها على ضوء الإمكانيات المتاحة وبحسب أهميتها وأولويتها . ويمكنك أن تشترك فى أحد مشروعات تنمية المجتمع على المستوى القومى بما يتمشى مع مشروعات الخطة القومية لتنمية المجتمع . مثل :

★ مشروعات فى مجال التعليم :

ويندرج تحت هذه المشروعات ما يأتى . على سبيل المثال :

بناء المدارس ـــ برامج محو الأمية ـــ تنظيم دورات تدريبية فى مختلف المجالات ـــ إنشاء مكتبات وتزويدها بالكتب وتيسير وسائل الاطلاع .

★ مشروعات فى مجال الزراعة :

استصلاح الأراضى لزيادة الرقعة الزراعية ـــ تحسين الإنتاج الغذائى ـــ مقاومة النحر والتعرية وتجريف الأرض ـــ استخدام الميكنة فى الزراعة والرى ـــ مكافحة الآفات الزراعية وأمراض الحيوان ـــ تنظيم ودعم الجمعيات التعاونية ـــ تهجين الماشية لزيادة إنتاج الألبان واللحوم ـــ وتربية النحل ـــ إقامة مزارع الدواجن .. إلخ .



* في مجال الصحة :

إنشاء مراكز للأسعاف ـــ التعاون مع الهيئات التى تعمل فى هذا المجال ـــ المشاركة فى تحسين نوعية التغذية والتربية الغذائية ـــ المساهمة فى مكافحة الأمراض المعدية وتوفير الظروف الصحية الملائمة .. إلخ .

* فى مجال الثقافة :

توفير قاعات متعددة الأغراض أو أماكن صالحة لتنظيم المحاضرات والندوات وعرض الأفلام الثقافية وإقامة العروض الفنية والمسرحية الهادفة ـــ إنشاء مكتبات تحتوى العديد من الكتب فى مختلف الفروع (أدبية تاريخية ـــ علمية .. إلخ) .

* فى مجال الصناعات الصغيرة :

الحرف اليدوية والهوايات ـــ والمجال هنا مفتوح على مصراعيه . فهناك العديد من الهوايات يمكن التدريب عليها وإتقانها وإقامة مصانع صغيرة تعود بالخير العميم وتستفيد منها البيئة ..

٢ ـــ دراسة ميدانية اجتماعية يستفيد منها المجتمع المحلى لفرقتك :

بعد العرض السابق لمجالات أنشطة تنمية المجتمع أصبح واجباً عليك تكوين « جماعة

عمل » من أفراد طليعتك أو فرقتك لإجراء دراسة ميدانية اجتماعية للحى . على أن تقوم بتقديم حصيلة هذه الدراسة لمجلس عرفاء الطلائع حتى إذا ما أقرها كان عليك تنفيذها بالاشتراك مع أقرانك ..

٣ ــ تنظيم رحلة لبعض سكان الحى أو المنطقة :

سُبق لك أن قمت بتنظيم رحلة لأفراد أسرتك الأمر الذى يجعل من الميسور عليك (بالتعاون مع أفراد طليعتك) تنظيم رحلة لبعض أهالى الحى مراعياً تطبيق كل خبراتك السابقة ..



ثالثاً : فى مجال التربية الصحية والرياضية

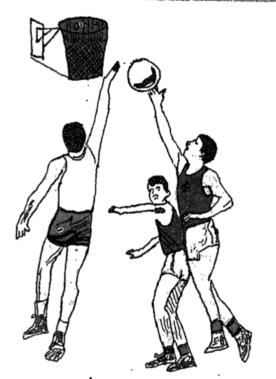
(أ) الأنشطة الفردية

١ ـ الاشتراك ضمن فريق فى لعبة جماعية :

« الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى » .. والرياضة ترتبط أشد الارتباط بالصحة .. فهى أحد العوامل الهامة التى تضفى على الجسم مزيداً من الصحة والقوة . وتبعث فى النفس فيضاً من السرور والمتعة . كما أن الألعاب الجماعية منها تنمى فى الفرد روح الجماعة والتعاون ..

هناك الكثير من الأنشطة الرياضية الفردية يمكنك اختيار ما يتناسب منها وتكوينك الجسمانى . وما يحقق رغبتك وهوايتك مثل المشى . والجرى . والتنس . وتنس الطاولة ــ والسباحة . والمصارعة .. إلخ .

كما أن هناك أيضاً أنشطة رياضية أخرى كثيرة ولو أنها تمارس فى مجموعات إلا أنها تتطلب مهارة فردية تستلزم منك التدريب بمفردك لتصبح قادراً على الأداء الجيد فتستطيع بذلك مجاراة أفراد الفريق فى ألعابه وتسخير هذه المهارة فى خدمة الفريق . مثل كرة القدم . وكرة السلة . وكرة اليد . والكرة الطائرة .. إلخ . وعليك أن تشترك فى لعبة جماعية تختارها بمقتضى رغبتك وإشباعاً لهوايتك فتنضم إلى إحدى فرقها لتمارس تدريباتها ..



ــ تقدم إلى قائدك ببطاقة عضويتك بالفريق الذى أخترته وانضممت إليه ..

٢ ــ ممارسة التمرينات البدنية لجميع أجزاء الجسم :

ممارسة التمرينات البدنية يومياً وبانتظام مع مراعاة حسن الأداء هى الوسيلة الناجحة للمحافظة على صحتك وحيويتك وشبابك فتصبح قادراً على مواجهة مصاعب ومشاكل الحياة . مستطيعاً تحمل المشاق والمتاعب دون عناء . متخطياً العقبات بإرادة قوية وعزم شديد . ويمكنك أداء هذه التمرينات حيثما كنت شريطة حسن تهوية المكان . فهى لا تحتاج إلى أماكن متسعة أو تتطلب الأجهزة والأدوات وكل ما تحتاجه هو ارتداء الملابس الخفيفة حتى لا تعيق حركتك عند أدائها . وعلى ذلك يمكنك ممارستها فى غرفتك الخاصة بعد فتح نوافذها للتهوية . أو فى الهواء الطلق فى حديقة الدار مثلاً . وتخضع التمرينات البدنية لاشتراطات وترتيبات خاصة يجب مراعاتها والالتزام بها لتكون الفائدة أعم وأشمل وهى تتمثل فى :

(أ) ممارسة التمارين فى مكان متجدد الهواء أو فى الهواء الطلق . وبعد تناول الطعام بساعتين على الأقل ..

(ب) المثابرة والانتظام على أدائها فى مواعيد محددة وحبذا لو كانت فى الصباح الباكر قبل تناول الإفطار أو فى المساء قبل النوم وبعد تناول العشاء بساعتين ..

(جـ) أداء التمارين بالطريقة السليمة بأن تأخذ الحركة أقصى مداها وفى الوضع الصحيح ..

(د) يجب أن تشمل التمارين جميع أعضاء الجسم (الذراعين والمنكبين والرقبة والجذع والبطن والظهر والرجلين) ..

(هـ) يجب إعداد وتجهيز العضلات لاستقبال التمارين تنشيطاً للدورة الدموية (أى التسخين) بالبدء بتمارين خفيفة سهلة حتى لا تفاجأ العضلات بمجهود كبير وتتعرض للتقلصات وغيرها . كالمشى ببطء مثلاً ثم الإسراع رويداً رويداً أو الجرى ..

(و) عند أداء التمرينات ابدأ بالسهل ثم تدرج فى الصعوبة على أن تنتهى بالعودة إلى السهل مرة أخرى ..

يستحسن تسجيل النتائج لملاحظة مدى التقدم ونمو العضلات وذلك بتسجيل الوزن والطول ومحيط بعض الأعضاء كالرقبة والصدر والذراعين .. إلخ ومتابعة ذلك ..

وقبل البدء فى شرح بعض التمارين على سبيل المثال يجب التنبيه إلى مراعاة تصحيح بعض العادات الخاطئة التى يغفلها الكثيرون والتى تسبب الكثير من المتاعب الجسمانية ..

★ الجلوس الصحيح :

. يجب مراعاة الجلسة الصحيحة (على مائدة الطعام . أو المكتب أثناء الكتابة) بأن تجلس منتصباً . وعلى أن تلامس قدماك الأرض بالكامل . ودون أن تحنى ظهرك . خاصة وأنت تكتب (لاحظ أن يكون ارتفاع المائدة أو المكتب مناسباً) ..



جلسة صحيحة على المكتب



★ الوقفة الصحيحة :

بأن تقف باعتدال واستقامة . والرأس مرفوعة . والصدر للأمام فى وضع طبيعى ودون توتر . وعلى أن تحمل ثقل جسمك على كلتا قدميك .

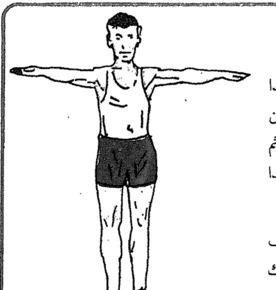
★ المشية الصحيحة :

بأن تسير منتصب القامة باعتدال . والرأس مرفوعة وعمودية على الكتفين . والصدر للأمام دون توتر . وعلى أن يقابل كعبيك الأرض ـــ أولاً مع أرجحة الذراعين من الكتف ..

★ تمرينات التدفئة (التسخين) :

إليك بعض تمرينات التدفئة :

- ☐ الجرى فى المحل مع رفع الركبتين لأعلى وثبات الدراعين بجانب الجسم على امتدادهما ..
- ☐ السير فى المحل ٤ مرات ثم الجرى فى المحل ٤ مرات مع رفع الركبتين لأعلى ..
- ☐ الجرى حول الملعب ٤ مرات ثم السير حوله ٤ مرات ..
- ☐ الوثب لأعلى فى المكان ٤ مرات ثم الوثب مع فتح وضم الرجلين فى الهواء ٤ مرات ..
- ☐ التغيير بين الجرى والمشى السريع والجرى مع رفع الركبتين عالياً ..
- ☐ قف وذراعاك على امتدادها بجانب جسمك والكفين تجاه الفخذين ..



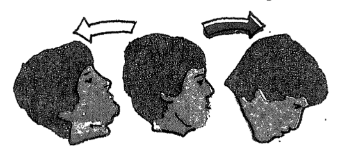
عليك بالوثب فى المكان لأعلى من هذا الوضع مع رفع الذراعين عرضاً من الجانبين ليتلاقى الكفان أعلى الرأس مع فتح الرجلين ثم الوثب ثانية للعودة إلى الوضع الأول . وهكذا كرر عملية الوثب ..

ويمكن أداء هذا التمرين بشكل آخر . قف وقدماك مضمومتان وذراعاك أعلى رأسك والكفان تجاه بعضهما ..

عليك بالوثب فى المكان مع خفض الذراعين الجانبين عرضاً وفتح القدمين ليتلاقى الكفان مع الفخذين . ثم الوثب ثانية للعودة إلى الوضع الأول . وهكذا ..

* تمرينات للعنق (الرقبة) :

— قف وقدماك متباعدتان ويداك فى خصرك ..
— عليك بثنى رأسك لأسفل حتى تلامس صدرك بذقنك . عد للوضع الأول . كرر ذلك عدة مرات ..
— قم بثنى رأسك لليمين جهة كتفك لأقصى ما تستطيع ثم عد للوضع الأول وكرر ذلك عدة مرات ..
— قم بثنى رأسك لليمين جهة كتفك لأقصى ما تستطيع ثم عد للوضع الأول . وكرر ذلك عدة مرات ..



— افعل نفس التمرين السابق ولكن لجهة اليسار ..

— لف رأسك جهة اليمين لأقصى ما تستطيع ثم لفه لليسار لأقصى ما تستطيع . وكرر ذلك عدة مرات ..

— لف رأسك فى حركة دائرية مبتدئاً من اليمين ثم للأمام ثم لليسار ثم للخلف . « عدة مرات » ثم اعكس الدوران بنفس عدد المرات ..

— ضع يديك مشتبكتين خلف رأسك . ثم اضغط بيديك على رأسك دافعاً إياها للأمام لتلمس صدرك بذقنك وفى نفس الوقت حاول أن تقاوم برأسك هذا الضغط ..

عد للوضع الأول بنفس الطريقة وقاوم هذا الضغط بيديك ..

كرر ذلك عدة مرات ..



— ضع كفك الأيمن على ذقنك (أسفل الفك الأيمن) ثم ادفع رأسك للجانب الأيسر مع مقاومة رأسك لهذا الدفع ..

عد للوضع الأول بنفس الطريقة .. الضغط بالرأس للعودة جهة اليمين ومقاومة هذا الضغط باليد ..

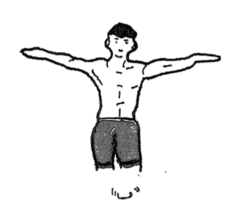
كرر ذلك عدة مرات . ثم افعل هذا التمرين باليد اليسرى والفك الأيسر وكرره بنفس عدد المرات السابقة ..

ملاحظة هامة :

يراعى فى جميع هذه التمارين أن تكون الحركة على محور الفقرات العنقية مع ثبات الجذع ..

تمرينات الذراعين :





★ قف وقدماك متباعدتان ويداك بجانبك على امتدادهما . ارفع ذراعيك مفرودتين لأعلى رأسك ثم عد للوضع الأول وكرر ذلك (شكل أ) ..

★ قف كالتمرين السابق وارفع ذراعيك إلى مستوى صدرك ثم افتحهما عرضاً . ثم عد بذراعيك للإمام ثانية ثم لأسفل وكرر ذلك (شكل ب) ..

★ قف وقدماك متباعداتان وذراعاك بجانبك على امتدادهما . طوح ذراعيك بالتبادل على شكل دائرة للأمام ولأعلى ثم للخلف ولأسفل ..

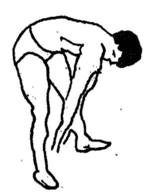
تمرينات الجذع :

☐ قف وقدماك متلاصقتان وذراعاك بجانبك على امتدادهما . قم بثنى جذعك لليمين قدر استطاعتك مع انزلاق يدك اليمنى على فخذك لأسفل فى نفس الوقت الذى تنزلق فيه يدك اليسرى لأعلى حتى تصل أطراف أصابعها تحت إبطك ..

افعل مثل ذلك لليسار . وهكذا بالتبادل عدة مرات .. وتيسيراً لأداء هذا التمرين يمكنك أداؤه وقدماك متباعدتان ..

☐ قف وقدماك متباعدتان . قم بثنى جذعك لأسفل محاولاً لمس الأرض بيديك . ثم عد للوضع الأول . وكرر ذلك ..

يلاحظ عدم ثنى الركبتين عند أداء هذا التمرين .

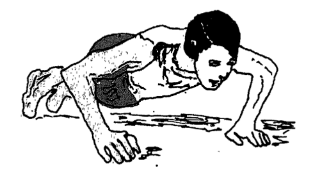


قف وقدماك متباعدتان . در لليمين بجذعك مع رفع ذراعيك جانباً ..

عد للوضع الأول مع خفض الذراعين ..

در لليسار وافعل مثل ذلك. وهكذا بالتبادل .

تمرين المنكبين :

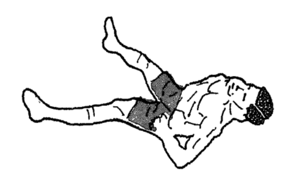


انبطح على وجهك على الأرض مع انتصاب قدميك لأعلى وملامسة الأرض بأصابعهما فقط مع وضع كفيك بحذاء منكبيك وباتساع صدرك ..

ادفع الأرض بكفيك ماداً ذراعيك ومبتعداً بجسمك عن الأرض . ثم عد للوضع الأول بثنى ذراعيك . وكرر ذلك .. لاحظ استقامة الجسم عند أداء الحركة وعدم تقوسه ..

تمرين للبطن

ارقد على ظهرك على الأرض ويداك فى خصرك . ارفع رجليك قليلاً عن الأرض لتصنع معها ٤٥ درجة . افتح وضم رجليك فى هذا الوضع عدة مرات ..



تمرين للرجلين :

قف وقدماك متباعدتان قليلاً وذراعاك بجانبك على امتدادهما ..

ارفع ذراعيك للأمام مع ثنى الركبتين قليلاً وذراعاك بجانبك على امتدادهما ..

ارفع ذراعيك للأمام مع ثنى الركبتين قليلاً ورفع الكعبين ثم عد للوضع الأول ..

أداء هذه الحركة يكون ببطء ..

هذه بعض نماذج للتمارين . وهناك غيرها كثيراً تجدها فى الكتب والمجلات ويمكنك الاستعانة بها والاستزادة منها ..

٣ ــ تدريب الغير على بعض التمرينات أو الألعاب ومعرفة قانونها وكيفية تحكيمها :

لكى تستطيع أن تقوم بتدريب غيرك على أداء التمرينات الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية . لا بد لك من أن تجيد أنت نفسك أداءها ففاقد الشىء لا يعطيه وعليك الآن أن تختار إحدى الألعاب الجماعية المحببة إلى نفسك لتتعرف على قواعدها وقوانينها لتستطيع تدريب غيرك عليها ويمكنك التحكيم فيها ..

ولنأخذ على سبيل المثال . اللعبة التالية :

كرة القدم :



المفروض فى اختيارك لهذه اللعبة أن تكون قد مارستها تحت إشراف مدرب وأن تكون قد تعرفت على طرق ووسائل التدريب عليها . وأن تكون قد تفهمت أساليبها وخططها . فالمدرب الناجح من كان متقناً لقواعد اللعبة التى يقوم بالتدريب عليها ..

وعندما تتأكد من توافر هذه المقومات لديك . أسرع فى تكوين فريق لكرة القدم سواء فى مدرستك أو فرقتك أو من أبناء الحى الذى تقيم فيه أو فى أقرب مركز شباب لك . ثم تسعى للحصول على أدوات التدريب كالكرة وخلافها ..

وعليك أن تتخير المكان الذى ستمارس فيه التدريب بحيث يكون مستوفياً للشروط القانونية . ثم قم بإعداد جدول زمنى لأوقات التدريب ..

ولكى تكون مستطيعاً التحكيم فى المباريات لا بد وأن تتوافر فيك عدة شروط تتمثل فى :

- الإلمام التام بأصول وقواعد وقوانين اللعبة ..
- اللياقة البدنية الكاملة مما يؤهلك لمجاراة اللاعبين فى تحركاتهم فتتواجد قريباً من الكرة وبذلك يمكنك إبداء الحكم الصحيح إزاء أى تصرف ...
- النزاهة والحياد التام . وعدالة الأحكام ..
- الحكمة مع الحزم ..

وقبل مباشرة التحكيم عليك بالتأكد من :

- ☐ صلاحية الملعب واستيفائه لكافة الشروط القانونية .
- ☐ صلاحية شبكتى المرميين وجودة تثبيتهما وسلامتهما من التمزقات ..
- ☐ صلاحية الكرة ومطابقتها للمواصفات ..
- ☐ صلاحية ملابس وأحذية اللاعبين بفحصها للتثبت من ذلك ..

وهناك نقطة هامة يجب أن توضع فى الاعتبار ويتوقف عليها نجاح التحكيم وهى التعاون المطلق مع مساعديك (مراقبى الخطوط) وذلك بالاتفاق فيما بيعكم على إشارات ورموز ذات معنى خاص للتفاهم ..

٤ ــ الجرى لمسافة ٤٠٠ متراً :



الجرى لعبة رياضية فردية قائمة بذاتها . لها مسابقاتها ومبارياتها وهى تخضع لأصول وقواعد يجب مراعاتها والالتزام بها ..

وفى الجرى تقوية للصدر والرئتين وتنشيط للدورة الدموية وتقوية لعضلات الساقين .

والجرى ضرورى لكثير من اللعبات الرياضية الأخرى مثل كرة القدم وكرة السلة وغيرها ..

ولممارسة هذه الرياضة ممارسة صحيحة يجب أن تؤدى تحت إشراف مختص للتعرف على طريقة الجرى السليمة وطريقة الاستعداد والبدء ..

ابدأ بالجرى لمسافات قصيرة مراعياً هذه القواعد ثم تدرج فى زيادة المسافة مع قياس الزمن . إما بالاستعانة بأحد زملائك أو باستخدام ساعة التوقف إلى أن تصل إلى المعيار الدولى المحدد للفتى اللائق بدنياً فى سن الكشاف المتقدم وهو ٤٠٠ متر فى زمن قدره دقيقة واحدة ..

٥ ــ المشى مسافة ٥٠٠٠ متراً :

المشى رياضة ممتعة ومفيدة جداً للصحة ..

ويراعى فى المشى الشروط الآتية :

- أن يكون فى الهواء الطلق بعيداً عن دخان المصانع وعادم السيارات ..
- أن يكون بخطوات منتظمة نشطة مع اعتدال القامة فى غير توتر مع مرجحة الذراعين من الكتف ..
- يراعى اختيار الملابس المناسبة التى لا تعيق الحركة وخاصة ما كان متعلقاً بالحذاء ..

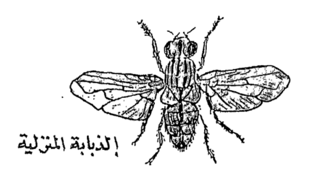
ابدأ المشى لمسافات قصيرة ثم تدرج فى الزيادة مع قياس الزمن إلى أن تصل إلى المعيار الدولى المحدد للفتى اللائق بدنياً فى سن الكشاف المتقدم وهو ٥٠٠٠ متر فى زمن قدره ٢٠ دقيقة ..

(ب) الأنشطة الجماعية

١ ــ الوقاية من الأمراض المتوطنة :

يطلق لفظ الأمراض المتوطنة على تلك الأمراض التى تتفشى فى البيئة ويتعرض للإصابة بها الكثير من الناس نتيجة لجهلهم بمدى أخطارها وعدم اتخاذهم الحيطة والوقاية الكافية لحمايتهم من أضرارها وشرورها .. ومن أمثلة ذلك :

★ الرمد بأنواعه :



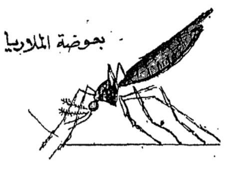
أمراض تصيب العيون نتيجة لعدم النظافة . ويؤدى الإهمال فى علاجها إلى فقدان البصر ..

وهى تنفشى فى الأماكن التى تكثر فيها القاذورات والفضلات . وبالتالى يتكاثر فيها الذباب الذى يعتبر من العوامل الأساسية فى انتقال هذه الأمراض من شخص إلى آخر ..

★ الملاريا :

وهى حمى خطيرة ينقلها البعوض . وتنتشر الإصابة بها فى الأماكن التى تكثر فيها البرك والمستنقعات والمياه الراكدة حيث يجد البعوض فيها مرتعاً خصباً للنمو والتكاثر .





★ البلهارسيا والانكلستوما :

وكلاهما من أمراض الريف الشائعة . ويصاب بها المرء بسبب الاغتسال أو الخوض والأقدام عارية فى المياه الراكدة والترع حيث تعيش يرقاتها ..

وتتمثل خطورة جميع هذه الأمراض فى أنها تحطم قوى المصاب وتوهن من عزيمته

وتضعف من قدرته على العمل وبالتالى تقلل من كفاءة الإنتاج مما يكون له أكبر الأثر على اقتصاديات البلاد .. وعلى ذلك فمن الواجب عليك بالتعاون مع أفراد فريقك تنظيم الحملات الإرشادية وتوعية الأهالى بمدى خطورة الإصابة بهذه الأمراض وبطرق الوقاية منها وذلك باتباع إحدى الوسائل الآتية :

- عقد ندوات ومحاضرات يشرف عليها أخصائيون فى الطب الوقائى ..
- عروض سينمائية توضح أضرار الإصابة وطرق الوقاية ..
- عمل لوحات مبسطة وبأسلوب سهل مدعمة بالصور توضح ما يأتى :



حفر لزوم المخلفات بعيدة عن المنازل



- ☐ مراعاة النظافة الشخصية بغسل اليدين بالماء والصابون قبل تناول الطعام وبعده .
- ☐ الاغتسال بالماء النقى وعدم الاغتسال أو الخوض والأقدام عارية فى مياه الترع والمياه الراكدة ..

- ☐ تجنب التبول أو التبرز فى مجارى المياه أو على شواطئها ..
- ☐ غلى الماء قبل الشرب (فى حالة الشك فى عدم نقائه) ..
- ☐ عدم ترك القمامة مكشوفة والتخلص منها بردمها أو حرقها فى أماكن بعيدة عن المساكن .
- ☐ عدم ترك الأطعمة مكشوفة للتراب والهواء ..
- ☐ استخدام سلك شبكى رفيع على النوافذ ..
- ☐ استخدام المبيدات الحشرية ..

٢ ــ مشروعات خدمات صحية للبيئة :

نذكر فيما يلى بعض مشروعات الخدمات الصحية التى يمكن لك أن تتولاها مع طليعتك أو فرقتك ..

ولما كانت كل بيئة تختلف عن الأخرى من حيث احتياجاتها فعليك أن تتعرف على احتياجات بيئتك لتبدأ بما هو أهم بالنسبة لها ..

* ★ مشروع عمل مرشح مياه (بالنسبة للبيئة التى لا يصلها الماء النقى) ..
* ★ مشروع تنقية المياه ..
* ★ مشروع الصرف الصحى باستعمال حوض من الصفيح ..
* ★ مشروع وقاية الأطعمة من التلوث ..
* ★ مشروع التخلص من القمامة والفضلات ..

٣ ــ تنظيم وأداء لعبة جماعية :

سبق لك اختيار لعبة جماعية وتعرفت على قواعدها وقوانينها وكيفية التحكيم فيها ..

ومطلوب منك الآن تنظيم مسابقة فى لعبة من الألعاب الجماعية ككرة السلة مثلاً . ولعبة فردية مثل تنس الطاولة ..

اتصل بإحدى الفرق الكشفية المجاورة لك لتتفق معها على تنظيم نشاط رياضى ومباريات بين فريقها وفريقك بعد اختيار نوع الألعاب ..

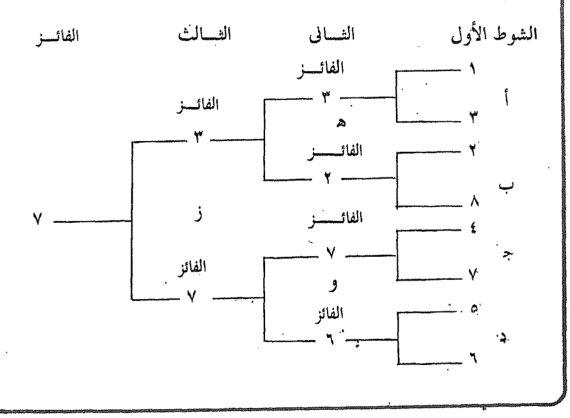
وهناك طريقتان لتنظيم مثل تلك المباريات ..

طريقة خروج المغلوب :

وفيها تقسم الفرق إلى ثنائيات بحيث يتبارى كل ثنائى على حدة والمغلوب منهما يخرج من المباريات ويكمل الفائزون المسابقة بنفس الطريقة حتى تنتهى بفوز إحدى الفرق ..

أولاً : إذا كان عدد الفرق المشتركة زوجياً (٢ ومضاعفاتها ـــ ٤ ـــ ٨ ـــ ١٦). تجرى المسابقة على النحو التالى :

نفرض أن عدد الفرق « ٨ » ـــ تجرى القرعة بين الفرق ولنفرض أنها أسفرت عن الفرقة « ١ » تلعب مع الفرقة « ٣ » . والفرقة « ٢ » مع الفرقة « ٨ » . والفرقة « ٤ » مع الفرقة « ٧ » . والفرقة « ٥ » مع الفرقة « ٦ » فيوضع تنظيم جدول المباريات كالآتى :



ثانياً : إذا كان عدد الفرق فردياً وليس من مضاعفات « ٢ » فتنظم المباريات كالآتى :

اطرح عدد الفرق المشتركة من أكبر رقم مضاعف لرقم « ٢ » قريب من هنا العدد .

فلو كان عدد الفرق « ٥ » مثلاً فيكون أكبر رقم مضاعف لرقم « ٢ » قريب من هذا العدد هو « ٨ » ..

∴ ٨ ـــ ٥ = ٣

أى ثلاث فرق لا تشترك فى الدور التمهيدى وتقام مباراة بين الفرقتين الباقيتين . وبخروج المغلوب منها يصبح لدينا فرقة واحدة تضاف إلى الثلاث فرق التى لم تشترك فى الدور التمهيدى فيصبح لدينا أربع فرق يتبع معها ما جاء فى « أولاً » ..

مثال آخر :

نفرض أن عدد الفرق المشتركة ١٥ فرقة ..

فيكون أكبر عدد مضاعف لرقم « ٢ » وقريب من الرقم « ١٥ » هو ١٦ .

∴ ١٦ ـــ ١٥ = ١

أى أن فرقة واحدة لا تشترك فى الدور التمهيدى ..

وتقام المباريات بين ١٤ فرقة فى الدور التمهيدى .. وتكون النتيجة بعد خروج المغلوب « ٧ » فرق تضاف إليها الفرقة التى لم يسبق اشتراكها فى الدور التمهيدى فيصبح لدينا « ٨ » فرق يتبع معها ما جاء فى « أولاً ..

طريقة الدورى :

قد يكون الدورى من دورة واحدة وقد يكون من دورتين . وفى كلتا الحالتين يقابل كل فريق جميع الفرق الأخرى المشتركة مرة واحدة فى الحالة الأولى . أو مرتين فى الحالة الثانية ..

حساب النقاط :

تحسب للفريق الفائز أربع نقاط . أما فى حالة التعادل فيتقاسم الفريقان ويحصل كل منهما على نقطتين ..

ويحسب للفريق المهزوم نقطة واحدة . أما فى حالة الانسحاب فيكون للمنسحب « صفر » ..

ويرسم الجدول كما هو موضح فيما بعد بفرض أن الفرق المشتركة هى :

أ ، ب ، جـ ، د ، هـ ، و ..

ومن هذا الجدول نستنتج :

- ☐ الفريق « أ » هو الأول حيث أن مجموع ما حصل عليه هو ١٥ نقطة ..
- ☐ هناك فريقان متساويان فى عدد النقاط التى حصلا عليها « ١٣ » نقطة هما فريقى « جـ » ، « و » ..

ويكون فريق « و » هو الثانى لأن ماله من عدد إصابات أكثر . ويكون فريق « جـ » هو الثالث ..

- ☐ يكون فريق « د » هو الرابع لحصوله على « ١١ » نقطة.
- ☐ يكون فريق « هـ » هو الخامس لحصوله على « ١٠ » نقاط .
- ☐ يكون فريق « ب » هو السادس لحصوله على « ٧ » نقاط .

	أ	ب	جـ	د	هـ	و	مجموع النقط	مجموع الإصابات	النسبة
أ		له ٢ ٤ عليه ١	له ٢ ٢ عليه ٢	له ١ ١ عليه ٢	له ٤ ٤ عليه ٢	له ٢ ٤ عليه ١	١٥	له ١١ عليه ٨	$\frac{١١}{٨}$
ب	له ١ ١ عليه ٢		له صفر ٢ عليه صفر	له ٢ ٢ عليه ٢	له صفر ١ عليه ٢	له ١ ١ عليه ٣	٧	له ٤ عليه ٩	$\frac{٤}{٩}$
جـ	له ٢ ٢ عليه ٢	له صفر ٢ عليه صفر		له ٤ ٤ عليه ١	له ٤ ٤ عليه ١	له ١ ١ عليه ٣	١٣	له ١١ عليه ٧	$\frac{١١}{٧}$
د	له ٢ ٤ عليه ١	له ٢ ٢ عليه ٢	له ١ ١ عليه ٤		له ٢ ٢ عليه ٢	له ٣ ٢ عليه ٣	١١	له ١٠ عليه ١٤	$\frac{١٠}{١٤}$
هـ	له ٢ ١ عليه ٤	له ٢ ٤ عليه صفر	له ١ ١ عليه ٤	له ٢ ٢ عليه ٢		له ٥ ٢ عليه ٥	١٠	له ١٢ عليه ١٥	$\frac{١٢}{١٥}$
و	له ١ ١ عليه ٢	له ٣ ٤ عليه ١	له ٣ ٤ عليه ١	له ٣ ٢ عليه ٣	له ٥ ٢ عليه ٥		١٣	له ١٥ عليه ١٢	$\frac{١٥}{١٢}$

٤ ــ حملة إرشاد المزارعين :

الزراعة ثروة قومية يجب الاهتمام بها فهى إحدى ركائز اقتصاديات البلاد ..

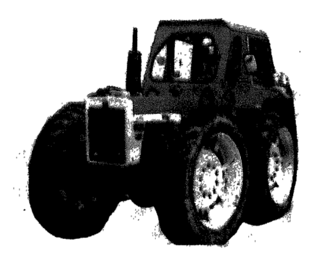
والمزارع هو دعامة هذه الزراعة وعلى جهوده يتوقف نجاحها . ولما كان لا غنى للمزارع عن الاستعانة بالحيوانات والدواجن فى شتى شئون حياته كالجر والحمل وغير ذلك . وكمصدر من مصادر الغذاء حيث توفر له اللحوم والبيض والألبان ومشتقاتها . كان من الضرورى العمل على توفير كافة الوسائل التى تكفل له الإنتاج الجيد الوفير من المحاصيل . والصحة الجيدة للحيوانات والدواجن وذلك باتباع الآتى :

★ تسخير الميكنة الزراعية فى الحرث والرى والحصاد لما فى ذلك من توفير كبير فى الجهد والوقت ..

★ ضرورة اتباع القواعد الصحية تجنباً للإصابة بالأمراض .

★ التوعية بالآفات الزراعية وكيفية مكافحتها وبالأمراض التى تصيب الحيوانات والدواجن وطرق مقاومتها ..

★ التوعية بالطرق الحديثة المستعملة فى تسميد الأرض وأنواع السماد الجيد ..



أمراض الحيوانات : منها :

التتانوس — وخناق المواشي والخيل — والطاعون البقرى — والدرن — وطاعون الخيل .. إلخ .

أمراض الدواجن : منها :

الإسهال الأبيض المعدى — الزكام المعدى (الكوريز المعدية) — مرض السرة ... إلخ .

الآفات الزراعية : منها :

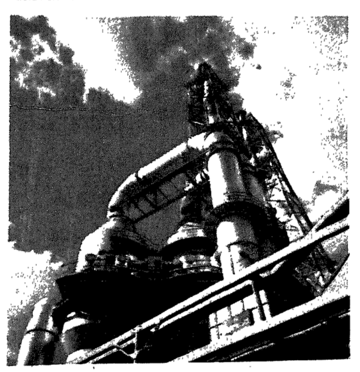
الحشرات القشرية — وذبابة الفاكهة — وعفن الثمار — ودودة ورق القطن — والمن .. إلخ .

وواجبك فى هذا المجال الاتصال بأحد المختصين الزراعيين ليحاضركم عن هذه الأمراض والآفات ليبصركم بأنواعها وأخطارها وطرق مكافحتها ومقاومتها ، للقضاء عليها ليتسنى لكم نقل هذه الخبرات والمعلومات للمزارعين فى حملة إرشادية تنظمها الفرقة تحت إشراف خبير ، ولمعاونة المزارعين عملياً فى ذلك ..

٥ — حملة مكافحة تلوث البيئة :

تعانى البشرية هذه الأيام من أخطار رهيبة تهددها بسبب تلوث البيئة . ولذلك فهى تعمل جاهدة وبكل ما لديها من وسائل للتغلب على هذا الخطر الداهم الذى يتهددها والذى يحيط بها من كل مكان ..

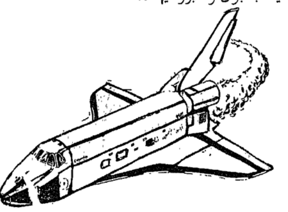
فالمصانع تعمل على تلويث الهواء بما تطلقه من أدخنة تحتوى الكثير من المواد الضارة كدقائق الفحم وغاز ثانى أكسيد الكربون وأكاسيد النتروجين .. كما تعمل على تلويث المياه بما تقذفه فيها من محاليل الأملاح ومخلفاتها مما يودى بحياة الأسماك التى تعيش فيها ومما يسبب الأضرار للحيوانات والماشية التى تشرب منها ..



والطائرات النفاثة والسيارات بأعدادها الهائلة والمتزايدة تطلق أدخنتها وعوادمها فى الشوارع والطرقات فتلوث الهواء بما تحتويه من غازات سامة وخانقة كدقائق الرصاص السامة ..

والسفن والبواخر بما تقذفه من زيوت ومخلفات تلوث مياه البحار ..

وليت الأمر اقتصر على ذلك فحسب بل أن الإنسان نفسه يقوم بتلويث الهواء بالتدخين وبتلويث المياه بالتبول والتبرز فيها ..



ولمكافحة هذا التلوث إيجابياً يجب أن نسلك طريقين لا غنى لأحدهما عن الآخر ..

الأول : ويقع على كاهل الحكومات . وذلك بأن تفرض على المصانع تركيب مرشحات لامتصاص تلك المواد الضارة . وأن تعمل على منعها من إلقاء مخلفاتها فى المياه . وخاصة ما يتعلق بالسفن والبواخر ..

الثانى : ويقع على كاهل الأفراد باتباع القواعد الصحية والامتناع عن التدخين ..

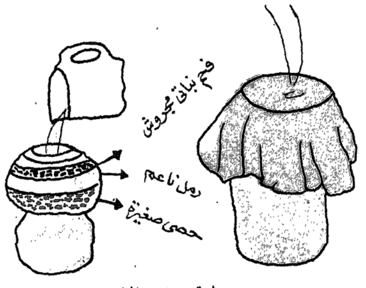
وهنا يبرز دورك ككشاف فعليك باتباع الآتى :

★ التوعية بمضار التدخين صحياً واقتصادياً وأثره على تلوث البيئة ..

★ التبصير بمضار استخدام المياه الغير نقية فى الشرب أو الاغتسال .. إلخ وما يسببه ذلك من أمراض خطيرة ..

★ إرشاد الأهالى إلى كيفية اتخاذ الإجراءات الوقائية بالنسبة للمياه فى حالة الشك فى نقائها مثل الغلى ـــ المرشحات ـــ إضافة مواد كيميائية .. إلخ .

★ التوعية بأضرار التبول والتبرز أو إلقاء الفضلات بجوار مصادر المياه والطرقات وتحت الأشجار .

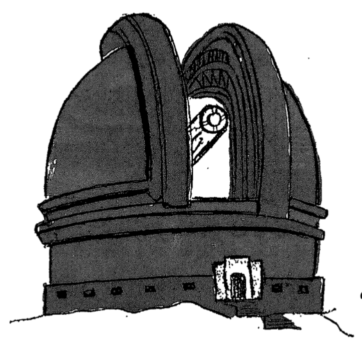


من طرق ترشيح المياه

رابعاً : الأنشطة العلمية

(أ) الأنشطة الفردية

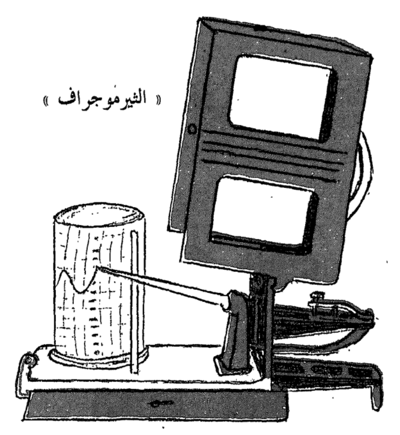
١ ـــ شرح مميزات مرصد فلكى وطريقة عمله :



لا يتقصر المرصد على ما يوجد بداخله من أجهزة مختلفة . بل توجد هناك أجهزة أخرى خارجية تتصل به عن طريق دوائر كهربية أو لاسلكية تعمل على جمع المعلومات للمرصد .. ومن أمثلة هذه الأجهزة :

١ ـــ الثيرموجراف :

جهاز يستعمل فى تسجيل التغيرات التى تطرأ على درجات الحرارة ..



تسجل الريشة تغيرات درجة الحرارة

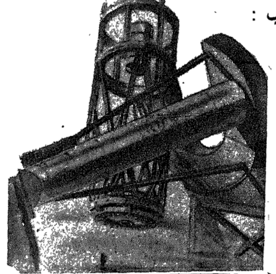
٢ ـ الباروجراف :

جهاز يستعمل فى تسجيل تغيرات الضغط الجوى ..



بتغير منحنى البروجراف بتغير الضغط الجوى

٣ ـ التلسكوب :



٤ ـ التلسكوب الرادارى :

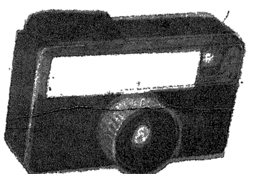
وهو تلسكوب يعمل بنظام الموجات اللاسلكية حيث يستقبل الضوء المنبعث من النجم أو الجرم السماوى على شكل موجات لاسلكية . وعن طريقها يمكن التعرف على النجوم المختلفة ..

البلانتيريوم : جهاز يقوم بتصوير النجوم على أفلام تعرض على شاشة فى السقف على شكل قبة تعرف باسم « القبة السماوية » وبذلك يمكن للمشاهدين رؤية صور النجوم والكواكب فى حركتها .



٢ ـــ آلة التصوير وكيفية استعمالها :

عمل آلة التصوير مماثل تماماً لعمل العين البشرية . فهى تلتقط الضوء المنعكس من الأشياء المراد تصويرها حيث ينفذ خلال عدستها . ويقوم الغالق (الحاجب) وهو حاجز الضوء بحجب هذا الضوء فلا يصل إلى الفيلم . ولكن عند تحريك هذا الحاجب بواسطة الضغط على زر خاص فإن الضوء المنعكس ينفذ ويصل إلى الفيلم وبهذا تسجل الصورة ..



يوجد بداخل الآلة بكرتان :

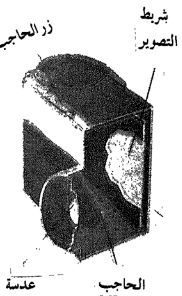
الأولى : تحمل شريط التصوير (الفيلم) قبل تعرضه للضوء ..

الثانية : تكون فارغة لاستقبال شريط التصوير بعد تعرضه للضوء عن طريق دورانها بواسطة ذراع خاص تقوم بجذب الشريط من البكرة الأولى عقب كل لقطة لكى يلتف على البكرة الثانية .

الأجزاء الرئيسية للآلة :

١ ـــ **جسم الآلة** : وهو عبارة عن جسم محكم الغلق ضد الضوء .
٢ ـــ **محدد المنظر (منظار الرؤية)** : وهو الجزء الذى ينظر المصور من خلاله للشيء المراد تصويره ..





٣ ــ **العدسة** : وهى الجزء الذى يستقبل الضوء المنعكس من الأشياء ..

٤ ــ **الغالق (الحاجب)** : وهى الجزء الحاجب للضوء من النفاذ إلى الفيلم إلا عند تحريكه لالتقاط الصورة ..

٥ ــ **الضاغط (الزناد)** : وهو الزر الذى بالضغط عليه ينفتح الحاجب .

٦ ــ **ذراع تغيير اللقطات** : وهو الذى يقوم بتحريك . شريط التصوير عقب كل لقطة ..

٧ ــ **ضابط المسافة** : ويعمل على تقريب أو إبعاد المنظر عن العدسة حتى يتم ضبط المسافة بين المنظر والبؤرة ..

استعمال الآلة :

★ قم بتركيب شريط التصوير (الفيلم) فى الآلة ..
★ حدد المنظر الذى ترغب فى تصويره ..

★ لا تواجه الضوء عند التصوير بل اجعله خلفك ..

★ امسك الآلة بثبات وفى وضع عمودى مستقيم حتى لا تظهر الصورة مائلة ..

★ اجعل المنظر المراد تصويره فى نطاق « منظار الرؤية » .

★ اضبط المسافة بين العدسة والمنظر بحيث تبدو الأشياء واضحة ..

★ فى الضوء القوى استعمل أصغر فتحة للعدسة . واستعمل أكبر فتحة فى الظل ..

★ أغلق إحدى عينيك أثناء التصوير لترى الأشياء بوضوح .

★ اكتم نفسك عند الضغط على زر حاجز الضوء حتى لا تهتز الصورة ..

٣ ـ شرح نظرية الطيران :

تجربة ...

☐ امسك بطبق من البلاستك واجعل سطحه امام تيار هوائى لمروحة تدور بسرعة كبيرة وبحيث يقع تيار هوائها عمودياً على سطح الطبق ..

☐ تلاحظ ميل الطبق للاندفاع للخلف فى نفس اتجاه تيار الهواء وتحت تأثير قوة ضغطه « شكل ١ » ..

☐ امسك نفس الطبق واجعل سطحه فى وضع مائل تجاه تيار هواء المروحة [illegible] ..

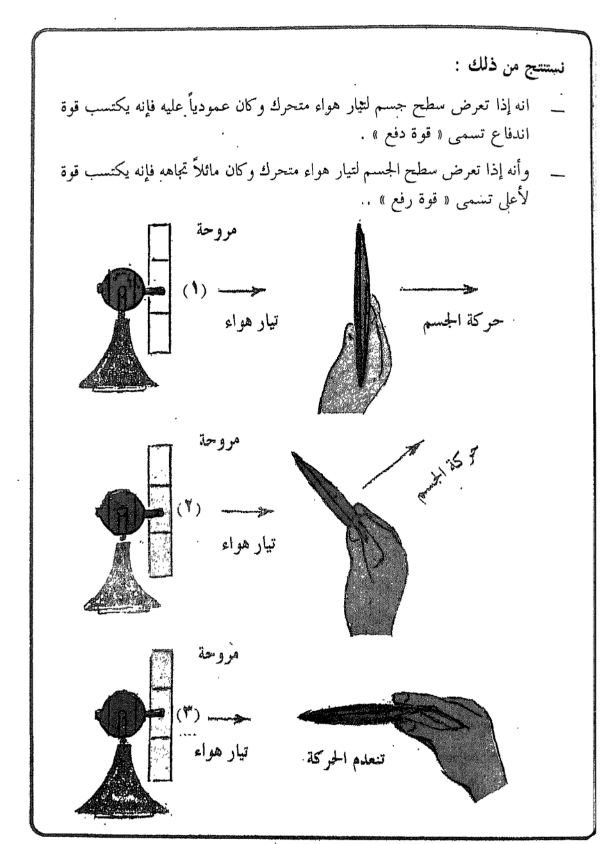
تلاحظ أن قوة ضغط الهواء العمودية على الطبق تعمل على دفعة للخلف وأن انحراف الهواء لأعلى بعد اصطدامه بالطبق يعمل على دفعة لأعلى . وعلى هذا نجد أن الطبق يميل للتحرك لأعلى مع الاندفاع للخلف « شكل ٢ » ..

☐ امسك الطبق فى مستوى أفقى أى نفس مستوى اتجاه تيار الهواء ..

تلاحظ انعدام حركة الطبق وأنه لا تأثير لهذا الهواء عليه « شكل ٣ » ..

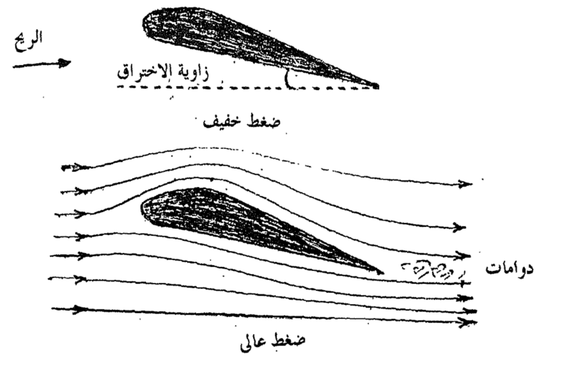
نستنتج من ذلك :

- انه إذا تعرض سطح جسم لتيار هواء متحرك وكان عمودياً عليه فإنه يكتسب قوة اندفاع تسمى « قوة دفع » .
- وأنه إذا تعرض سطح الجسم لتيار هواء متحرك وكان مائلاً تجاهه فإنه يكتسب قوة لأعلى تسمى « قوة رفع » ..



لو عكسنا الوضع وجعلنا الجسم هو المتحرك والهواء هو الساكن لحصلنا على نفس النتيجة السابقة ..

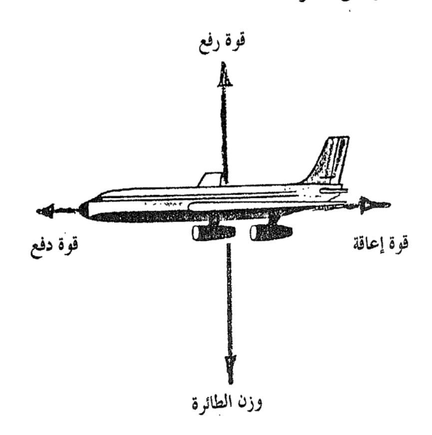
أما بالنسبة للطائرة فإنه عند إقلاعها تندفع على أرض الممر بسرعة عالية ولمسافة طويلة فى اتجاه مضاد للريح لاكتساب قوة الدفع ..



وعندئذ يقوم الطيار بتحريك الأجنحة لوضعها فى زاوية تسمى « زاويه الاختراق » فيحدث ضغط هواء عالى أسفل الأجنحة يفوق الضغط أعلاها بكثير فيدفع بالأجنحة لأعلى حاملة معها جسم الطائرة ..

. ويوجد بذيل الطائرة جناحان صغيران يقومان بنفس عمل الأجنحة الكبيرة لمساعدة رفع الجزء الخلفى من الطائرة . يكون مقطع الجناح انسيابياً لتقليل قوة مقاومة الهواء ..

ـــ القوى المؤثرة على الطائرة :



(أ) **وزن الطائرة** : أى قوة شد جاذبية الأرض لجسم الطائرة لأسفل ..

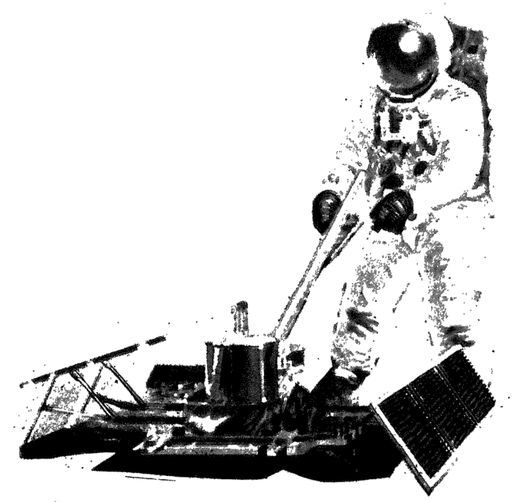
(ب) **قــوة رفـــع** : وهى القوة التى تعمل على رفع الطائرة لأعلى نتيجة حركتها واختراقها للهواء .

(جـ) **قــوة دفـــع** : هى قوة إعاقة الهواء لحركة الطائرة للأمام . ويكون اتجاهها عكس حركة الطائرة ..

٤ ـــ إعداد تقرير مصور عن رحلة فضائية :

كلمة فضاء إنما تعنى الفراغ .. ولما كان يحيط بالأرض ويعلوها طبقة من الهواء يطلق عليها « الغلاف الجوى » فهى إذن ليست فى الفضاء . ويطلق لفظ الفضاء

على ما هو خارج الغلاف الجوى حيث تسبح فيه الشمس والقمر والنجوم والكواكب ..



بالخروج من الغلاف الجوى نتخلص من جاذبية الأرض وتصبح الأشياء فى حالة انعدام الوزن ..

فإذا انطلق صاروخ بسرعة ٤٠,٠٠٠ كيلو متر فى الساعة فإنه يتخلص من جذب الأرض ويستقر فى الفضاء .. وهذه هى « سرعة الهروب » ويطلق على الرجال الذين يسافرون فى الفضاء اسم « رواد الفضاء » ويطلق على المسار الذى يأخذه جسم حول الأرض اسم « المدار » ويطلق على أى جسم يسير فى مدار « القمر الصناعى » .

وتقوم الأقمار الصناعية بعمل أشياء كثيرة فبعضها يحمل كاميرات تليفزيونية تلتقط صور السحب فى الغلاف الجوى مما يساعدنا على معرفة نوع الطقس المنتظر خلال أيام قليلة ..

ويقوم بعضها بنقل وسائل الراديو وإشارات التليفزيون من بلد إلى آخر .. إلى غير ذلك ..

هل تعلم :

* ★ أن أول رائد فضاء هو « يورى جاجارين » الروسى ..
* ★ وأن أول من سافر فى الفضاء مشدوداً بحبل إلى سفينة الفضاء هو « اليكس ليونوف » الروسى ..
* ★ وأن أول من وضع قدمه على القمر هو « نيل ار مسترونج » الأمريكى ..

عليك بالاطلاع على الكتب والمجلات التى تتحدث عن رحلات الفضاء ثم اكتب تقريراً مدعماً بالصور عن إحدى رحلات الفضاء التى جذبت انتباهك وقدم هذا التقرير إلى قائد فرقتك ..

٥ ـــ التحدث عن تاريخ ثلاثة مخترعين وأسماء اختراعاتهم :

هناك الكثير من الاكتشافات والاختراعات مما يجل عنها الحصر وعليك اختيار ثلاثة من المخترعين أمثال :

« جيمس وات » مخترع القاطرة البخارية ..
« أديسون » مخترع المصباح الكهربى ..
« جراهام بل » مخترع التليفون (الهاتف) ..
« جون بيرد » مخترع التليفزيون ..

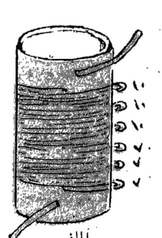
وأن تطلع على تاريخ حياتهم والظروف التى صاحبت اكتشافاتهم وأن تتدارس اختراعاتهم وما قدموه من خدمات للبشرية بحيث يتسنى لك القدرة على مواجهة فرقتك والتحدث إليهم عن أولئك المخترعين . وبما يتيح لك إمكان الإجابة على ما قد يوجه إليك من أسئلة فى هذا الشأن ..

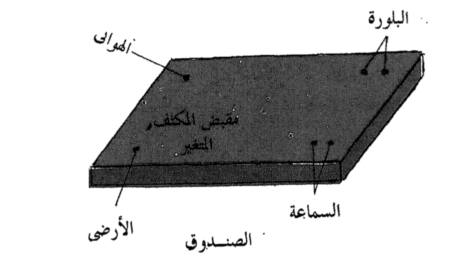
٦ ـــ عمل نموذج لأحد المخترعات العلمية :

نموذج جهاز راديو (سماعة)

الأدوات المطلوبة :

كشاف بلورى ـــ مكثف متغير سعة ٠,٠٠٠٥ ميكروفراد ـــ مكثف ثابت سعة ٠,٠٠٠٥ ميكروفراد ـــ ٢٠ متر سلك معزول قطر ٠,٧ مم ـــ سماعة ـــ ٤ مسمار توصيل « ذكر » ـــ ٦ مسمار توصيل « أنثى » ـــ هوائى مفرد ـــ اسطوانة من الخشب أو الورق المقوى قطرها ٨ سم وطولها ١٥ سم ـــ صندوق من الخشب ١٩ × ٢٩ سم وبارتفاع ٩ سم ..

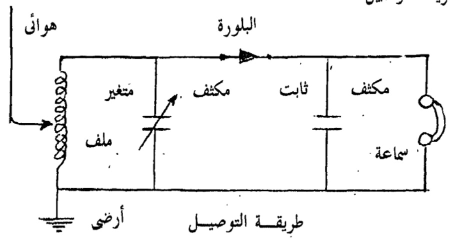




البلورة : يستعمل أى نوع من البلورات وتسمى « الكاشف » وخير أنواعها « الجالينا » وتوجد فى الطبيعة . وتركيبها الكيميائى هو كبريتور الرصاص (رصاص وكبريت متحدين كيميائياً) ..

عمل الملف : لف السلك حول الاسطوانة (٥١ لفة) واصنع حلقة كل ١٠ لفات (ثلاث مرات) ، ثم حلقة كل ٧ لفات (ثلاث مرات) ..

★ طريقة التوصيل :



طريقة التوصيل

عمل بارومتر لقياس الضغط الجوى :

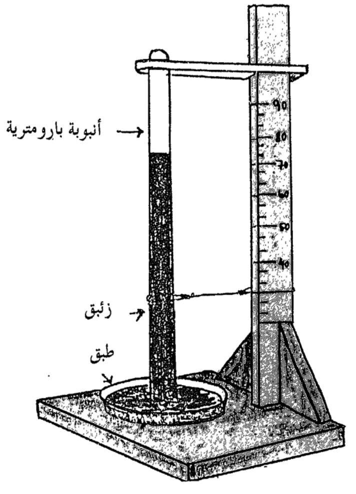
الأدوات المطلوبة :

زئبق — طبق من الخزف — حامل عليه تدريج — أنبوبة زجاجية مفتوحة من أحد طرفيها بطول ٩٠ سم وقطر ١ سم .

الطريقة :

★ ضع زئبق فى الطبق الخزف ..

★ املأ الأنبوبة بالزئبق ثم سد طرفها المفتوح بأصبعك ثم نكسها فى الطبق وارفع أصبعك عندما يكون طرفها مغموراً فى زئبق الطبق . تلاحظ انخفاض سطح الزئبق فى الأنبوبة ..



القراءة التى تقابل سطح الزئبق فى الأنبوبة تمثل الضغط الجوى ..

تحذير هام :

احذر ملامسة الزئبق بيدك عارية لأنه مادة سامة .

(استعمل قفاز من البلاستك لحماية أصابعك) ..

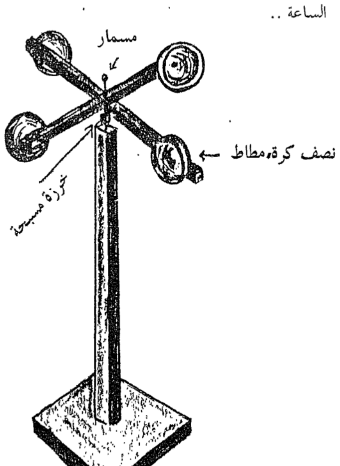
عمل جهاز لقياس سرعة الريح :

الأدوات المطلوبة :

عدد ٤ أنصاف كرات مطاط (أو عدد ٤ كوب زبادى « يوغورث » ، ذراعين من الخشب متعامدين ــ حامل خشبى ــ مسمار ، خرزة مسبحة ..

الطريقة :

* ثبت أنصاف الكرات فى الأذرع الخشبية ..
* قم بطلاء أحد أنصاف الكرات بأحد الألوان حتى يمكنك عد الدورات بسهولة ..
* أمرر المسمار خلال الذراعين الخشب وخلال خرزة المسبحة ثم ثبته فى الحامل ..
* عليك ملاحظة عدد دورات أنصاف الكرات فى زمن قدره ٣٠ ثانية ..
* اقسم عدد الدورات على « ٨ » تحصل على سرعة الريح بالكيلومترات فى الساعة ..



(ب) الأنشطة الجماعية
فى مجال الأنشطة العلمية

أولاً : عليك أن تشترك مع طليعتك أو فرقتك فى عمل بعض الصناعات المنزلية الخفيفة ..

وإليك بعض النماذج :

★ **صناعة الصابون :**

هناك طريقتان لصناعة الصابون :

(أ) **الطريقة الباردة :** وتستخدم فى المنازل ..
(ب) **الطريقة الساخنة :** وتستخدم فى المصانع الكبيرة .

الطريقة الباردة :

الأدوات المطلوبة :

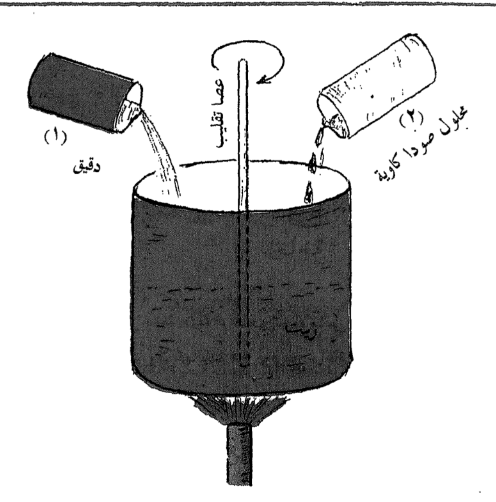
وعاء .... عصا للتقليب .. مصدر حرارى .. صندوق من الخشب مبطن بورق الزبدة ..

المقادير :

٥٠ ستيمتر مكعب من زيت بذرة القطن ..
٤٠ سنتيمتر مكعب من الماء ..
٧,٥ جرام صودا كاوية ..
٢٥ جرام دقيق ناعم أو بودرة تلك ..

طريقة العمل :

☐ ضع الزيت فى الوعاء وارفع درجة حرارته قليلاً (٣٧ درجة مئوية) ..



☐ أضف إليه الدقيق (أو بودرة التلك) قليلاً قليلاً مع التقليب حتى تحصل على مستحلب متجانس القوام .

☐ أذب الصودا الكاوية فى الماء ثم أضف هذا المحلول إلى المستحلب السابق قليلاً قليلاً مع التقليب فى حركة دائرية فى اتجاه واحد ...

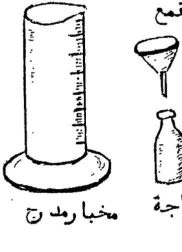
ــ ملاحظة :

يمكن تلوين العجينة بإضافة بعض الكلورفيل .. كما يمكن تعطيرها بإضافة بعض من زيت الياسمين .

★ بعد عملية التصبين . صب محتويات الوعاء فى صندوق من الخشب مبطن بورق الزبدة واتركه حتى يجمد ثم قطعه حسب الأحجام المطلوبة ..

★ عملُ الروائح العطرية :

الأدوات والمقادير :





— مخبار مدرج ٥٠ أو ١٠٠ سم
— قمع صغير .
— زجاجة فارغة لتعبئتها بالعطر ..
— ١٠٠ جرام كحول أبيض .
— ٥٠ جرام أسانس ..
— ورقة ترشيح ..

الطريقة :

١ — ضع الكحول فى زجاجة نظيفة ثم أضف إليه الأسانس ..

٢ — رج الزجاجة جيداً واتركها لمدة ١٥ يوم مع مراعاة رج الزجاجة كل بضعة أيام ..

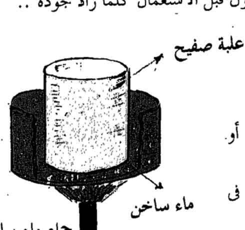
٣ — بعد هذه المدة ضع ماء مقطر بنسبة من ٥ إلى ١٠ ولكن على دفعات أو نقاط لتتحاشى تحول الكحول إلى لون أبيض . ثم اترك الزجاجة لمدة أسبوع آخر ..

٤ — صب محتويات هذه الزجاجة فى زجاجة التعبئة بواسطة القمع ومن خلال ورقة ترشيح ..

ملاحظة : كلما بقى هذا المزيج مدة أطول قبل الاستعمال كلما زاد جودة ..

★ عمل بريانتين للشعر :

الأدوات والمقادير :



— $\frac{1}{4}$ كيلو جرام فازلين خام .
— ٥ جرام زيت زيتون أو زيت برافين أو زيت خروع .
— شمع خام (أبيض أو أصفر) قطعة فى حجم علبة الثقاب .

- ٣ إلى ٥ جرام زيت عطرى (فل أو ياسمين) .
- حمام ماء ساخن ..
- مصدر حرارى ..

الطريقة :

١ ـــ ضع الفازلين والزيت والشمع فى علبة من الصفيح ثم ضع هذه العلبة فى وعاء آخر به ماء (حمام ماء) . وضع الجميع فوق مصدر حرارى حتى تختلط المواد وتصبح مزيجاً جيداً ..

٢ ـــ أخرج العلبة الصفيح واتركها لمدة ربع ساعة . ثم أضف إلى محتوياتها الزيت العطرى وقلب الخليط ثم اتركه حتى يبرد ..

٣ ـــ عبىء المحتويات بعد ذلك فى زجاجات صغيرة لتكون معدة للاستعمال ..

ثانياً : تحنيط طائر أو حيوان :

التحنيط هو الاحتفاظ بكائن حى بعد موته على صورته الطبيعية من حيث الشكل واللون وكافة المواصفات ..

ومما لا شك فيه أنك سوف تصادف خلال رحلاتك الكشفية ومخيماتك الكثير من غرائب الحيوانات والطيور والحشرات مما يثير اهتمامك بها والرغبة فى الاحتفاظ بها لجمالها أو لغرابة أشكالها ..



ولتحقيق ذلك كان لا بد لك أن تتعلم طرق التحنيط الصحيحة بالرجوع إلى كتب التحنيط والتى سوف تجدها فى المكتبة الكشفية . وعليك الاستعانة أيضاً بقائدك أو بأحد ممن له خبرة فى ذلك ..

ولتحنيط فوائد عدة . منها :

* أنه يكون وسيلة من وسائل التعليم والدراسة ..
* يعتبر نموذجاً فريداً فى حالة انقراض النوع ..
* يعتبر ذكرى جميلة فى حالة اصطياد هذا الكائن ، وهذا يتطلب تدوين المناسبة والمكان والتاريخ ..

والتحنيط نوعان :

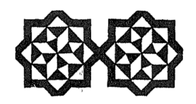
(أ) **التحنيط الجاف** : ويقصد به حفظ الحيوانات بعد عملية التسليخ والتنظيف ..
(ب) **التحنيط الرطب** : وهو حفظ الحيوانات أو النباتات فى محاليل كيميائية ..

ثالثاً : إعداد معرض علمى للطليعة أو الفرقة :

يمكنك بالاشتراك مع أفراد طليعتك أو فرقتك تنظيم معرضاً علمياً وذلك :

(أ) بعرض ما تم جمعه واقتناؤه خلال رحلاتكم من أنواع التربة والصخور والمعادن والنباتات والقواقع والأصداف .. إلخ . وتنسيق هذه المعروضات مع وضع بطاقة على كل نوع منها توضح فى إيجاز النوع ومن أين تم الحصول عليها وأهم مميزاتها مع ذكر التاريخ ..

(ب) بعرض إنتاج الطليعة أو الفرقة من خلال الأنشطة العلمية التى مارستها ..

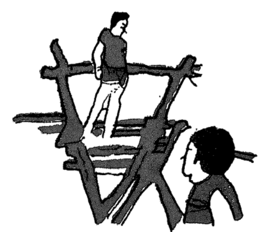


خامساً : الفنون الكشفية

(أ) الأنشطة الفردية

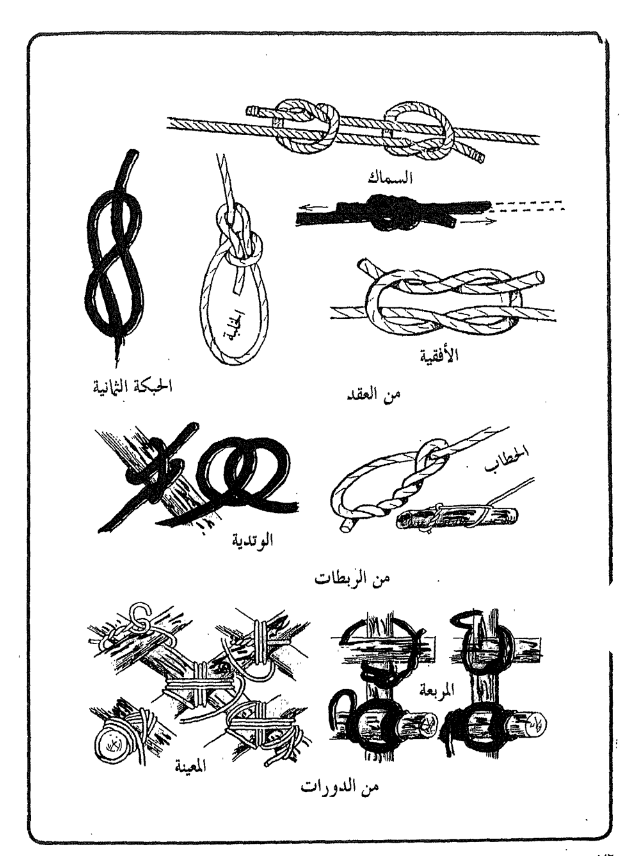
الشروط الواجب مراعتها عند عمل المشروعات :

١ ــ إجادة عمل العقد والربطات والدورات :



حياة الخلاء والمخيمات والحياة العملية مليئة بالمناسبات التى تتطلب منك إجادة عمل العقد والربطات والدورات ومعرفة استخدامات كل منها مع صحة اختيار الحبل المناسب من حيث القطر والطول بما يتلاءم والغرض المستعمل من أجله . مع عمل العقدة المناسبة فى الوضع المناسب إذ قد تتوقف حياة إنسان على عمل عقدة صحيحة ..

وفيما يلى لوحة مصورة لبعض العقد والربطات والدورات ..


السماك
الأفقية
الحبكة الثمانية
من العقد
الحطاب
الوتدية
من الربطات
المربعة
المعينة
من الدورات

وعليك الآن أن تقوم بعمل لوحة لأنواع العقد والربطات والدورات مستعملاً الحبال . على أن تدون تحت كل نموذج منها اسم العقدة أو الربطة أو الدورة ومجالات استخدامها ثم علق هذه اللوحة فى ركن طليعتك أو نادى فرقتك ..

٢ ــ استعمال البلطة وإيقاد النار :



سبق لك فى مرحلة الكشافة أن تعرفت على البلطة وأجزائها وأنواعها وكيفية استعمالها الاستعمال الصحيح وطريقة حملها بأمان . وأيضاً كيفية صيانتها والمحافظة عليها من التلف أو الصدأ وطريقة شحذها . وعليك فى هذه المرحلة أن تجيد ذلك أجادة تامة .. كما سبق لك أيضاً معرفة أنواع النيران والأفران وخصائص كل منها وكيفية إشعالها فى مختلف الظروف والأجواء ..



عليك انتهاز فرصة المخيمات لتشارك زملاءك من أفراد طليعتك أو فرقتك فى التحطيب باستخدام البلطة وفى إقامة الأفران وإشعال النيران ..

٣ ــ معرفة الاتجاهات الأصلية ليلاً نهاراً :

ينبغى عليك ككشاف أن تعرف :

(أ) الجهات الأصلية الأربع ليلاً أو نهاراً . وبمعرفتك لإحدى هذه الاتجاهات تستطيع تعيين الاتجاهات الثلاث الأخرى حيث أن هذه الاتجاهات تقع متعامدة مع بعضها البعض . فلو أمكنك مثلاً تعيين الشمال . وكان يقع أمامك فإن الجنوب يصبح خلفك والشرق عن يمينك والغرب عن شمالك ..

(ب) الجهات الفرّعية الأربع . وهى منصفات للجهات الأصلية ..

(حـ) الخطوط المتوسطة الثانية . وهى منصفات بين خطوط الجهات الأصلية والفرعية ..

ويمكنك تعيين الشمال نهاراً بعدة طرق منها :

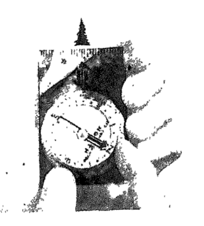
أولاً : بواسطة البوصلة :

والبوصلة عبارة عن جهاز يمكن بواسطته تحديد الاتجاهات وهى على أنواع عدة منها :

(أ) **البوصلة الجافة** : وهى عبارة عن جهاز صغير مستدير . وفيها يصنع الجسم من مادة غير قابلة للمغنطة كالألمنيوم حتى لا تتأثر به الأبرة المغنطيسية ..

وقاع البوصلة مقسم إلى ٣٦٠ درجة ويتوسطه محور ترتكز عليه إبرة مغناطيسية تدور عليه حرة ..

أحد أطراف هذه الأبرة يشير دائماً إلى اتجاه الشمال ..



★ تقسيم البوصلة .

التقسيم الأول : ويحدد الجهات الأصلية الأربع وهى : الشمال ، والجنوب ، والشرق ، والغرب .

التقسيم الثانى : ويحدد الجهات الفرعية الأربع وهى : الشمال الشرقى ، والجنوب الشرقى ، والجنوب الغربى ، والشمال الغربى .

التقسيم الثالث : ويحدد الخطوط المتوسطة الثمانية وهى خطوط منصفة للجهات الفرعية . وقراءاتها تكون بالنسبة للخطوط الفرعية كأن يقال مثلاً شمال الشمال الشرقى .

الشمال الحقيقى :

أو الشمال الجغرافى . وهو اتجاه القطب الشمالى من الراصد . وهو ثابت لا يتحرك .

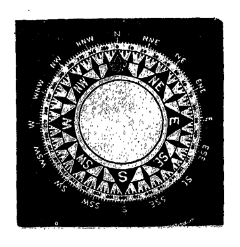
الشمال المغناطيسى :

وهو اتجاه الشمال الذى تشير إليه الإبرة المغناطيسية للبوصلة . وهو يتغير سنوياً لأسباب كثيرة . منها : اختلاف تكوين ما فى باطن الأرض من معادن . وتأثير الكواكب على الأرض . وحركة الأرض بالنسبة للأجرام السماوية .. إلخ ..

الانحراف المغناطيسى :

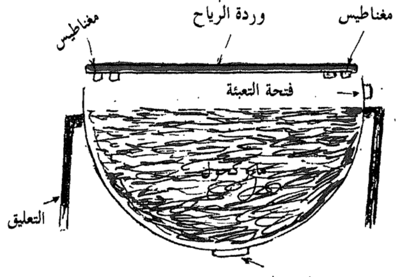
هو الزاوية الواقعة بين الشمال الحقيقى والشمال المغناطيسى وهو ما يجب أن يوضع فى الحسبان دائماً عند تحديد موقع ما ..

(ب) البوصلة السائلة (البحرية) :



تشبه البوصلة الجافة إلا أنها تختلف عنها من حيث التعليق . فالبوصلة أياً كان نوعها لا تعطى القراءة الصحيحة إلا إذا كانت فى وضع أفقى تماماً . ولما كانت البوصلة السائلة تستخدم فى السفن والبواخر وهى غير ثابتة وعرضة دائماً للاهتزاز والتأرجح كان لا بد من تثبيت البوصلة بطريقة خاصة تجعلها فى وضع أفقى مهما تغير وضع السفينة .

وتتحرك البوصلة فوق محلول يتكون من ماء وكحول بنسبة ٣ إلى ١ ..



والحكمة من وضع الكحول هو لمنع تجمد الماء فى حالة مرور السفينة فى مناطق شديدة البرودة ..

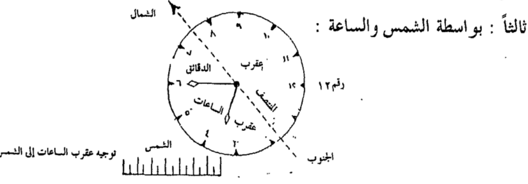
(جـ) البوصلة الكهربية (الجيرو) :

وتستعمل فى الطائرات . وهى عبارة عن ملف حر الحركة على قرص مدرج . وبمرور تيار كهربى فى هذا الملف فإنه يأخذ اتجاه القطبين الشمالى والجنوبى ..

ثانياً : بواسطة الشمس :

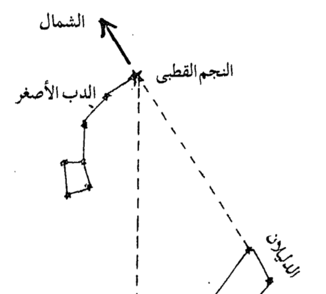
تشرق الشمس صباحاً من الشرق . وتغرب فى اتجاه الغرب . وتكون فى الجنوب ظهراً . بالنسبة لنصف الكرة الشمالى . وتكون شمالاً بالنسبة لنصف الكرة الجنوبى ..

ثالثاً : بواسطة الشمس والساعة :



ضع الساعة فى وضع أفقى بحيث يشير عقرب الساعات إلى الشمس . فيكون الخط المنصف للزاوية بين عقرب الساعات ورقم « ١٢ » يشير إلى الجنوب وامتداده يشير إلى الشمال .. كما يمكنك تعيين الشمال ليلاً بواسطة النجوم .

النجم القطبى :



عبارة عن نجم شديد اللمعان يشير دائماً إلى جهة الشمال . وهو آخر نجم فى ذنب . « مجموعة الدب الأصغر » ويقع على مستوى واحد من الدليلين (وهما نجمان من مجموعة الدب الأكبر) .

الدب الأكبر : مجموعة من سبعة نجوم على شكل « كسرولة » واثنان منها يقعا على خط مستقيم مع النجم القطبى ويشيران إليه ولذلك سمّيا « الدليلان » ...

الدب الأصغر : مجموعة من سبعة نجوم ويكون النجم القطبى آخر نجم فى الذنب ..

(ب) الأنشطة الجماعية فى مجال الفنون الكشفية :

الاشتراك مع طليعتك أو فرقتك فى :

١ ـ التخطيط لمخيم وإقامته وصيانة معداته :

★ أولاً : قبل المخيم : ويراعى ما يأتي :

- ☐ إعداد البرنامج بما يتناسب والغرض المقام من أجله المخيم ..
- ☐ تحديد موعد القيام والعودة ووسيلة الانتقال ..
- ☐ الحصول على التصاريح اللازمة من الجهات المسئولة ..

اختيار المكان :

من أسس نجاح المخيم حسن اختيار المكان حيث يجب أن يراعى فيه :

- ☐ تكون أرضه مستوية رخوة (غير مبللة أو صخرية) ..
- ☐ تتوافر فيه المياه النقية الصالحة للشرب والاغتسال والنظافة ..
- ☐ تتوافر فيه الأخشاب لإيقاد النيران ..
- ☐ يكون خالياً من الحيوانات المفترسة والحشرات الضارة ..
- ☐ أن يتواجد بين الأشجار العالية لجودة مناخ مثل هذه المناطق ..
- ☐ يكون قريباً من الأسواق لسهولة الحصول على المواد التموينية ..
- ☐ يكون بعيداً عن البرك والمستنقعات والمياه الراكدة .
- ☐ إذا كان قريباً من الشاطىء فيجب أن يبعد عنه بمسافة ٢٠٠ متر ..

إعداد المعدات :

معدات الطليعة : الخيام ــ الفوانيس ــ الأعلام ــ أدوات التدريب (حبال . عصى . بوصلات) ــ حقيبة إسعاف أولى ــ أدوات طهو ــ أكياس نايلون لحفظ الخبز .. إلخ ..

أدوات النظافة العامة : مسحوق منظف ــ فوطة تنظيف ــ فرشاة لغسيل الأوانى ــ لوف غسيل ــ صابون ــ مواد مطهرة .

أدوات النظافة الشخصية : صابون وجه ــ فرشاة ومعجون أسنان ــ مشط ــ مرآة ــ أدوات حلاقة ــ مقص .. إلخ ..

الأدوات الشخصية : ملابس الكشافة ــ بطاطين ــ غيارات داخلية ــ فرشة أرضية ــ لباس نوم ــ فوطة وجه ــ مناديل يد ــ حذاء خفيف ــ معدات الأكل الشخصية (طبق وكوب صاج وسكين وشوكة وملعقة) ــ خيط وأبرة ــ مفكرة ــ قلم رصاص .. إلخ ..

زيارة موقع المخيم :

من المستحسن زيارة موقع المخيم مسبقاً وذلك للتأكد من توافر الشروط السابقة أو لدراسة إمكانيات الانتقال إليه من حيث المواصلات ومن حيث سهولة الاتصال بمراكز الإسعاف والشرطة وعيادات الأطباء ..

★ ثانياً : أثناء المخيم :

(أ) **الخيام :** أحسن الخيام ما كانت ذات مظلة لتكون بمثابة مكيف هواء فى فصل الصيف ولتمنع البلل من مياه الأمطار والندى فى فصل الشتاء ..

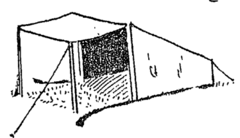
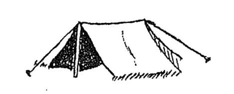
وتقام الخيمة بحيث :

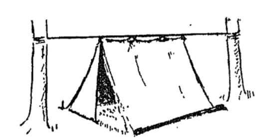
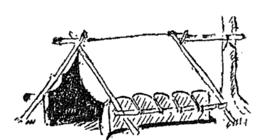
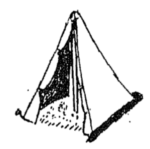
ــ يكون مدخلها أو مؤخرتها تجاه الشرق لتدخلها الشمس فى الصباح . ولتفادى هبوب الرياح جاعلاً جانبيها للشمال والجنوب ..

ــ يكون مدخلها تجاه انحدار الأرض ..

تهوية الخيام :

- ☐ افتح الخيمة من جهتيها وأفرد الأبواب فوق سطحها ثم ثبتها ..
- ☐ افتح جوانب الخيمة وثبتها مرفوعة ..
- ☐ شد حبال الخيمة ..
- ☐ افتح نوافذ الخيمة (إن وجدت)

فرش المتاع (تهوية المهمات)

★ أفرش فرشة الأرضية أمام الخيمة وافرد فوقها البطاطين وأغطية النوم لتهويتها وتعريضها لأشعة الشمس ..

★ انشر مهماتك الشخصية وملابسك المستعملة على المناشر لتهويتها وتعريضها للشمس ..

★ ضع المصنوعات الجلدية كالأحذية والحقائب فى مكان ظليل خارج الخيمة حتى لا تتلف من تعرضها للشمس ..

★ يراعى حسن تنسيق المتاع والمنظر الجمالى بالنسبة للطليعة أو الفرقة ..

(ب) المرافـق :

المرحاض ويراعى فيه :

- بعده عن المخيم بما لا يقل عن ٥٠ متر وعن مياه الشرب بما لا يقل عن ٧٠ متر ..
- يكون تحت الريح بالنسبة للخيام حتى لا تتعرض للروائح ..
- يكون عمق الحفرة حوالى المتر وقطرها ٣٥ سم ويحيط بها ستارة أو خيمة (لاترين) لتحجب من بداخلها .
- يوضع على جانبى الحفرة قطعتان من الخشب لإسناد القدمين عند الاستعمال ..
- يوضع بجوار الحفرة كومة من الرمال أو الأتربة ليلقى بجزء منها فى الحفرة عقب كل استعمال منعاً للذباب والبعوض والروائح الكريهة ..
- تردم الحفرة إذا امتلأت للنصف ثم يحفر غيرها بعيداً عنها ..
- تطهر الحفرة بأحد المطهرات مثل الجير الحى أو سائل الفنيك .

(جـ) المطبخ :

ويراعى فيه :

- النظافة التامة ..
- يكون تحت الريح لتجنب تطاير الشرر والدخان على الخيام وأماكن النشاط ..
- يكون قريباً من الماء ..

المخـزن :

وهو من أهم ما يجب أن يعنى به .

ويراعى فيه :

- ☐ النظافة التامة ..
- ☐ حفظ الأطعمة والمأكولات بعيداً عن الأتربة والحشرات والهوام .
- ☐ حسن الترتيب والنظام ..
- ☐ وضع السكر وما شابهه فى أكياس لا ينفذ منها الماء ..
- ☐ تهويته يومياً ..

(د) حفر الفضلات :

- ☐ احفر حفرة لا تبعد كثيراً عن المطبخ لإلقاء الفضلات فيها على أن يكون لها غطاء من الخشب مثلاً أو من فروع الأشجار .. ويمكن الاستعاضة عنها بعمل « موقد الإبادة » لحرق الفضلات فيه أولاً بأول وبحيث يكون بعيداً عن المخيم حتى لا يصل منه الدخان للمخيم ..
- ☐ احفر حفرة أخرى قريبة لتصريف المياه الناتجة من غسل الأوانى ..

(هـ) التغذية :

التغذية أمر هام يجب العناية بها . فهى :

١ ـ تحفظ على الفتى صحته ..

٢ ـ متعة يستشعرها الفتى عند طهوه لطعامه بنفسه ..

ويجب أن يكون الغذاء متوازناً .. بمعنى أن يكون محتوياً على العناصر اللازمة لبناء الجسم . كما يجب مراعاة أن تكون غالبية الأغذية التى تقدم طازجة أى ليست محفوظة ..

الطعام المثالى :

وهو ما تتوافر فيه القيمة الغذائية لمكوناته .. وهى :

- النشويات ..
- البروتينات ..
- الدهون ..
- الأملاح المعدنية ..
- الفيتامينات ..
- الماء ..

مكونات الطعام الجيد :

١ ـ الألبان ومشتقاتها مثل : الجبن والزبادى (يوغورث) .

٢ ـ اللحوم وما يمكن أن يحل محلها مثل الطيور والبيض والأسماك ..

٣ ـ الحبوب والخضروات والفاكهة ..

والطعام المثالى يجب أن يتضمن على الأقل صنفاً أو صنفين من كل مجموعة . مثل :

الزبادى والفاكهة . أو الخضروات واللحوم .. وهذا يضمن توافر الفيتامينات والأملاح المعدنية لضمان الصحة الجيدة ..

السعر الحرارى :

تقاس الحرارة التى يولدها الطعام فى الجسم بالسعر الحرارى ..

- جرام واحد من النشويات كالأرز والبطاطس يولد ٤ سعر حرارى ..
- جرام واحد من البروتينات كاللحم والبيض يولد ٤ سعر حرارى ..
- جرام واحد من الدهون مثل الزبد يولد ٩ سعر حرارى .

(و) البرنامج :

★ يعلق التوقيت اليومى الثابت على لوحة الإعلانات ليطلع عليها الجميع ..

★ يوضع جدول بأعمال الدورى (نظافة عامة ــ إحضار الماء ــ غسل الأوانى ــ إعداد خشب الوقود ــ الحراسة ... إلخ) ..



ويلاحظ فى البرنامج الفترات الثلاث الآتية :

فترة الصباح : وتشمل الاستيقاظ ــ وتهوية الخيام ــ وتمرينات الصباح ــ وتناول الفطور ــ والتفتيش ــ وتحية العلم ــ ثم ممارسة النشاط الصباحى ..

فترة الظهيرة : وتشمل إعداد وجبات الطعام ــ وتناول الغذاء ــ والراحة ــ وأعمال الفراغ ..

فترة المساء : وتشمل ممارسة الأنشطة المختلفة ــ وتناول العشاء ــ والأنشطة الليلية (حفلة سمر أو عرض سينمائى) ــ والنوم .. مع ملاحظة مواقيت الصلاة .

(ز) الهوايات والابتكارات :

ما من شىء يبهج النفس فى المخيم قدر الإسهام فى عمل النماذج المختلفة التى تتطلبها حياة المخيمات . وعليك أن تتفنن وأن تبتكر من النماذج ما تشاء وألا تكرر نماذج محددة معروفة ..

(ح) الحراسة :

وتكون بالمناوبة حسب نظام دقيق . ويقوم بالحراسة كشاف واحد أو أكثر حسب تعداد الخيام وعدد المشتركين وسعة المخيم ..

وللحراسة تأثير على النفس فهى تولد الثقة وتبعث الشجاعة وتحمل المسئولية ..

(ط) حفلات السمر :

هى ترفيه وترويح عن النفس بعد مجهود شاق طوال اليوم . وفيها تحقيق السعادة للجميع .. وفيها إشباع للرغبات والميول فى المرح والصياح . وهى من أهم وسائل بث الثقة فى النفس وتكوين الشخصية والقضاء على الخجل ..

ويراعى فى السمر ما يأتى :

- ☐ إعداد وتنظيم المكان الذى سيقام فيه حفل السمر ..
- ☐ نار السمر وكيفية إشعالها وتغذيتها بالحطب ..
- ☐ مراعاة الدقة بالنسبة لموعد الابتداء وموعد الانتهاء ..
- ☐ افتتاح حفل السمر . والدعاء ..
- ☐ إعداد برنامج السمر وتنظيمه وتنسيقه ..
- ☐ كلمة الختام ..

أهم فقرات حفل السمر :

١ ـــ الصيحات الجماعية : وهى إحدى وسائل إيقاظ ركود السمر .. كما أنها أحد العوامل المشجعة للأفراد على الغناء ..

٢ ـــ الأغانى والأناشيد : وخيرها ما كان جماعياً ..

٣ ـــ القصص الحركية : وهى مناسبة جداً للسمر وخاصة الهادف منها ..

٤ ـــ الموسيقى : وهى من دعائم السمر ومن عوامل إشاعة البهجة والسرور ..

٥ ـــ التمثيليات : ويستحسن فيها تقديم ما هو مرح فى حدود الأدب . وعلى أن تكون هادفة . ويشترك فيها أكبر عدد من الفتيان ..

٦ ـــ النكت التثيلية : ويفضل تقديمها عن طريق التمثيل بدلاً من تقديمها فردياً ..

ثالثاً : بعد المخيم :

١ ـــ عند انتهاء المخيم وقبل مغادرته يتبع الآتى :

- تنظيف جميع أدوات المخيم وحزمها جيداً ..
- التخلص مع جميع الفضلات بحرقها أو ردمها ..
- تفقد الأدوات الشخصية قبل حزم الأمتعة ..
- عدم ترك أى أثر للمخيم على أرض أقامته ..
- ترك المكان نظيفاً وأحسن مما كان عليه عند بدء استخدامه ..

وعند عودتك عليك بالآتى :

(أ) توجه بالشكر لكل من أدّى خدمة للمخيم وكذا صاحب مكان التخييم ..

(**ب**) اكتب تقريراً كاملاً عن المخيم من كافة نواحيه بما له وما عليه مع ذكر مقترحاتك ..

(جـ) أعمل ألبوماً خاصاً يحوى صوراً لجميع أنشطة المخيم ..

(د) أعمل معرضاً لجميع مقتنياتك من أوراق الأشجار والأصداف والصخور وريش الطيور والتربة .. إلخ .

٢ ـــ رحلة خلوية سيراً على الأقدام لمسافة ٢٠ كيلومتر على الأقل (ذهاباً وإياباً) :



ـــ المعدات :

وتشمل خيمة صغيرة (هايك) ــ والأدوات الشخصية ــ ومواد التغذية ــ والخريطة والبوصلة .. إلخ ..

رتب أدواتك فى حقيبة الظهر عى أن تكون المعدات خفيفة الرزن . صغيرة الحجم ما أمكن وأن تقتصر على الضرورى فقط ..

ـــ الملابس :

الملابس على جانب كبير من الأهمية . فلا تكون ضيقة فتسبب لك الكثير من المضايقات والمتاعب ولا تكون فضفضة فتعيقك عن الحركة . وينبغى أن يكون الحذاء مريحاً ومناسباً حتى لا يؤذى قدميك ويفقدك بهجة هذه الرحلة ..

ـــ أسس الرحلة الخلوية :

★ أن تقيم خيمتك بنفسك وأن توقد النار وتطهو الطعام بمفردك ..

★ أن تدرس البيئة فى ذهابك وإيابك (أشجار ــ طيور ــ حشرات ــ صخور ــ تربة .. إلخ) وأيضاً عادات وطباع الأهالى ..

★ أن تؤدى ما تستطيع من خدمات عامة ومساعدة للغير ..

★ أن يكون مظهرك وعلاقاتك بالغير وسيلة إعلام عن الحركة الكشفية ..

وعند عودتك .. قدم تقريرك لقائدك موضحاً به :

خط السير ــ ونتيجة دراستك للبيئة ــ وما جمعته من نماذج خلال دراستك هذه ــ وما قدمته من خدمات للغير ــ والأماكن الصالحة للتخييم ..

على أن يكون هذا التقرير مدعماً بالصور التذكارية وفى ختام تقريرك اذكر مقترحاتك ..

٣ ـــ عدد ٢ مخيم نهاية الأسبوع :



بعد أن تكون قد اشتركت فى عدد من مخيمات نهاية الأسبوع . عليك أن تعد تقريراً عن اثنين منها موضحاً به المهام التى كلفت بها والبرامج التى شاركت فيها وملاحظاتك عن كل ما احتواه المخيم من تنظيمات وبرامج وتقدم بهذا التقرير إلى قائدك ..

٤ ـــ التعرف على نظام تأهيل قادة الكشافة :

عليك الاتصال بالمفوضية التى تتبعها بمساعدة قائدك لمعرفة نظام تأهيل قادة الأشبال أو الكشافة . واطلب المشاركة فى هذا النظام لتصبح مؤهلاً للمساعدة فى قيادة فرقة أشبال، أو كشافة واعمل على أن تجتازها بنجاح ..

٥ ـــ مساعدة قائد فريق أشبال أو كشافة :

تقدم لمساعدة قائد فريق أشبال أو كشافة . وحدد معه الأوقات التى تناسبك وتستطيع تقديم المساعدة فيها بحيث تتواءم واجتماعات الفريق . واعرف منه ما يجب أن تساعده فيه سواء فى التدريب أو فى الإشراف على الرحلات أو فى تنظيم المباريات أو فى معاونة الأفراد على التعرف على متطلبات شارات الهوايات وتدريبهم للحصول عليها .. إلى غير ذلك . قدم لقائدك تقريراً شهرياً عما قمت به فى هذا المجال على أن يكون معتمداً من قائد الفريق الذى تتعاون معه ..

والآن وبعد أن تكون قد أتممت مناهج شارة الكشاف المتقدم بمراحلها الثلاث (المبتدىء . والثانى . والأول) لابد وأن تكون قد لاحظت مدى الارتباط العميق بين هذه المناهج وبين شارات الهوايات . وعليك الآن أن توجه اهتمامك لشارات الهوايات المختلفة . فتنتقى منها وتختار ما يروقك وما يتناسب وهواياتك فتعمل جاهداً للحصول على شاراتها ..

انك بهذا تكون قد أعددت نفسك لمرحلة جديدة من مراحل الكشفية هى مرحلة الخدمة العامة والعمل على تنمية البيئة والمجتمع عن طريق ما اكتسبته من خبرة ومهارة ..

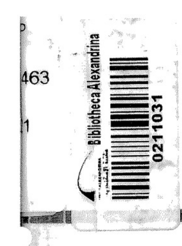
مرحلة تؤهلك لأن تكون لبنة صالحة قوية فى بناء المجتمع .. فتعمل فى سبيل تنميته ورفعته ولا تألو جهداً فى خدمته ..

الفهرس

الفهرس

الموضوع

المختبر الكشفي التربوي





طوخي مصر للطباعة
TOUKHY MISR PRINTING
٢٤٣١٩٣٠ ٧٧٥٦٢٦